

**ENTORNOS EDUCATIVOS SALUDABLES
EN LOS PROGRAMAS OFERTADOS POR LA UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA
Y A DISTANCIA (UNAD) CCAV-DOSQUEBRADAS**

Elaborado por:
Nelson Enrique Parra Acevedo
Código: 88251713

Asesora:
Deyser Gutiérrez

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD)
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION - ECEDU
ESPECIALIZACIONES - ECEDU

Dosquebradas, Risaralda., 6 de diciembre de 2019

Resumen analítico especializado (RAE)	
Título	Entornos Educativos Saludables en los programas ofertados por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Ccav-Dosquebradas Risaralda.
Modalidad de Trabajo de grado	Proyecto aplicado
Línea de investigación	Factores asociados a la calidad de la educación a distancia
Autores	Nelson Enrique Parra Acevedo CC. 88251713
Institución	Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD
Fecha	La fecha se escribe completa en formato día/mes/año (06 de diciembre de 2019)
Palabras claves	Transversalidad – Interdisciplinariedad – Sistemas educativos de calidad – ciudadanos integrales – necesidad e intereses particulares – equidad – democracia-justicia.
Descripción.	Este documento presenta los resultados del trabajo de grado realizado en la modalidad de Proyecto Aplicado, inscrito en la línea de investigación Factores asociados a la calidad de la educación a distancia de la ECEDU, y que se basó en la metodología de sistematización de una experiencia, con unas extensiones específicas desde el campo educativo que busca brindar apoyo al estudiante de primera matrícula que presenta puntajes desfavorables en uno o más factores, por medio de estrategias, acciones psicosociales y herramientas que le permitan continuar con su proceso de aprendizaje, lo anterior se realizó en el CCAV Dosquebradas, Zona Occidente.
Fuentes	Para el desarrollo de la investigación se utilizaron las siguientes fuentes principales: Colombia, Ministerio de Educación Nacional (2006). Cobertura con calidad y equidad. Educación superior, boletín informativo, 6. Recuperado el 12 de marzo de

	<p>2013, de http://www.mineduacion.gov.co/1621/propertyvalue-31337.html Colombia, Ministerio de la Protección Social (2010). Batería de instrumentos para la valuación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá D.C.</p> <p>Vielma, Elma, Salas, María Luz, Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget. Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. Educere [en línea] 2000, 3 (junio) : [Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2018] recuperado :<http://www.autores.redalyc.org/articulo.oa?id=35630907> ISSN 1316-4910</p> <p>Sampieri https://markainvestigacion.wordpress.com/2019/01/14/libro-de-sampieri-sobre-metodologia-de-investigacion-6ta-edicion/</p>
Contenidos	<p>Según corresponda escribir las partes que componen este documento:</p> <p>Portada</p> <p>RAE: Resumen analítico del escrito</p> <p>Índice general</p> <p>Índice de tablas y figuras</p> <p>Introducción</p> <p>Objetivos</p> <p>Marco teórico</p> <p>Aspectos metodológicos</p> <p>Resultados</p> <p>Discusión</p> <p>Conclusiones y Recomendaciones</p> <p>Referencias</p> <p>Anexos</p>
	Fase 1: Identificar los factores psicosociales de deserción y sus diferentes dimensiones.

Metodología	<p>Fase 2: Evaluar a los estudiantes de primera matrícula con los instrumentos adaptados para el proyecto.</p> <p>Fase 3: Clasificar los puntajes, de acuerdo con los resultados de los instrumentos aplicados.</p> <p>Fase 4: Diseñar estrategias de acompañamiento a los estudiantes que presentan riesgo medio y alto.</p> <p>Fase 5: Implementación de las estrategias.</p> <p>Teniendo en cuenta los componentes encontrados en la Fase 3, se clasifican cada uno en los siguientes factores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autorregulación del Aprendizaje 2. Salud Mental Positiva 3. Factores Extralaborales 4. Síntomas Somáticos 5. Procrastinación del Aprendizaje <p>Estos factores a su vez cuentan con unas extensiones específicas. Desde el campo educativo se busca brindar apoyo al estudiante de primera matrícula que presenta puntajes desfavorables en uno o más factores, por medio de estrategias, acciones psicosociales y herramientas que le permitan continuar con su proceso de aprendizaje.</p>
Conclusiones	<p>Las herramientas de evaluación fueron apropiadas para identificar los niveles riesgo alto, medio y bajo en los estudiantes de primera matrícula de la UNAD.</p> <p>El diseño de estrategias se realizó sustentado desde el autor Zimmerman, las cuales permitieron un óptimo desarrollo de actividades con los estudiantes de primera matrícula de la UNAD, cumpliendo con los objetivos propuestos.</p>
Referencias bibliográficas	<p>Documento en línea</p> <p>Bandura, 1987 p. 44</p>

	<p>Brenes, M. 2005, Pag.17</p> <p>Otero, L. (s.f., pp.8-9)</p> <p>Documento en línea</p> <p>Organización Mundial de la Salud 1948, p. 1</p> <p>Lluch 1999, Pág.58- 61</p> <p>Martin-Baro (1987), p.3</p> <p>Boyle, Kwon, Ross & Simpson, 2010, p. 62-66</p> <p>Sampieri https://markainvestigacion.wordpress.com/2019/01/14/libro-de-sampieri-sobre-metodologia-de-investigacion-6ta-edicion/</p>
--	---

Contenido

Introducción.....	9
Objetivos.....	11
Marco Teórico.....	12
La Teoría Ecológica.....	13
La Psicología Social.....	14
La Teoría Cognitiva Social.....	15
La Educación Virtual.....	16
Instrumento de Evaluación	21
Dimensiones	21
Enfoque Cognitivo Conductual.....	29
Procrastinación del Aprendizaje	29
Evaluación del Factor	30
Psicología Educativa.....	32
.....	42
.....	42
Estrategias de Acompañamiento Factor Síntomas Somáticos	43
Resultados Y Discusión	48
Tabla 5.Resultados Autorregulación del Aprendizaje.....	51
Tabla 6.Entrevista para Devolución de Resultados	54
Tabla 7.Ejecución de Estrategias.	55
Conclusiones.....	63
Recomendaciones.....	65
Referencias	66
Anexos	72
Declaración de Derechos de Propiedad Intelectual	79

Índice de Gráficos

<i>Gráfico 1. Caracterización de los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas de la UNAD.</i>	<i>48</i>
<i>Gráfico 2. Caracterización de los estudiantes en nivel Bajo, Medio o Alto.</i>	<i>49</i>
<i>Gráfico 3. Nivel de riesgo del FACTOR AUTORREGULACIÓN, (alto-medio-bajo).....</i>	<i>49</i>
<i>Gráfico 4. Nivel de riesgo del FACTOR SINTOMAS SOMÁTICOS, (alto-medio-bajo).....</i>	<i>58</i>
<i>Gráfico 5: Calificación de los ítems.....</i>	<i>91</i>

Índice de Tablas

Tabla 1. Factores de la Escala de Procrastinación Académica.	35
Tabla 2. Cuestionario EPA	36
Tabla 3. Estrategias Factor Procrastinación.	40
Tabla 4. Estrategias Salud Mental Positiva.....	42
Tabla 5. Resultados Autorregulación del Aprendizaje	51
Tabla 6. Entrevista para Devolución de Resultados	54
Tabla 7. Ejecución de Estrategias.	55

Introducción

En la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, en el CCAV Dosquebradas se genera una propuesta en el año 2018, titulada Entornos Educativos Saludables que inicio como un plan piloto que permite que la labor organizada de tutores, estudiantes y practicantes de psicología, donde se procura de manera eficiente realizar un acompañamiento a los estudiantes de primera matricula que se encuentran inscritos en el CCAV en mención.

El propósito inicial del proyecto Entornos Educativos Saludables, es enfrentar el fenómeno de la deserción escolar, generando estrategias que permitan combatirlo o mitigarlo desde la misma academia, generando propuestas activas en las que los estudiantes reciban el acompañamiento necesario de manera permanente, la idea inicial del proyecto surge desde la Líder de la Maestría en Psicología Comunitaria, María del Pilar Triana, y se realizar la ejecución de su idea por un grupo de practicantes y el acompañamiento constante de las tutoras Paula Estrada y Rosa Inés Posada.

El momento en el que se inicia formalmente la ejecución del proyecto es como se menciona en el párrafo anterior en el 2018, en el periodo académico unadista 16-2, con un total de 280 estudiantes que se encuentran matriculados por primera vez en la institución educativa, la primera labor realizada en pro del proyecto es entonces la aplicación de un cuestionario a todos los estudiantes nuevos, donde se evalúan 5 tipos de riesgos, generando una clasificación de estos entre alto, medio y bajo.

Dando continuidad al proyecto se procede a generar una primera organización de los participantes por regiones, aquí se encuentra el primer inconveniente del plan piloto, dado que al no contar con suficientes elementos de identificación de los estudiantes a la hora de presentar el cuestionario, solo pudieron ser completamente identificados y organizados un total de 160 estudiantes de los 280 que iniciaron su proceso académico, así entonces el 31 de agosto estos 160 estudiantes fueron identificados por regiones.

A partir de la organización de los 160 estudiantes, y el análisis de los cuestionarios realizados, se logra generar un conjunto de elementos que se pueden identificar como factores

que influyen en la continuidad de sus procesos académicos, de esta manera se genera un proceso de identificación de estos factores que influyen en la deserción y se plantean estrategias que pueden contribuir a que la cantidad de estudiantes que deserten sea mínima, estableciendo estrategias constantes que les permitieran a los estudiantes desde los factores ya identificados, permanecer y desarrollar herramientas que les puedan servir como afrontamiento efectivo en las dificultades que pueden presentarse a lo largo de su desarrollo académico como estudiantes de la UNAD.

Objetivos

Objetivo General

- ✓ Sistematizar los resultados obtenidos del proyecto Entornos Educativos Saludables respecto a los factores que influyen en la deserción de los estudiantes de primera matrícula y las estrategias diseñadas para el periodo 16-1 y 16-2 del 2018-2 y 2019-1 de los programas ofertados por la UNAD, en el CCAV Dosquebradas Risaralda.

Objetivos Específicos

- ✓ Caracterizar a los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas de la UNAD del CCAV Dosquebradas Risaralda.
- ✓ Identificar los factores que influyen en la deserción de los estudiantes de primera matrícula del periodo 16-2 y 16-1 del 2018-2 y 2019-1
- ✓ Analizar cada uno de los factores que componen el instrumento utilizado para determinar los niveles de riesgo de los estudiantes
- ✓ Diseñar las estrategias de trabajo para cada uno de los factores analizados de acuerdo con los niveles de riesgo arrojados en el instrumento aplicado a los estudiantes de primera matrícula del periodo 16-1 y 16-2 del 2018-1 y 2019-2.

Marco Teórico

Para comprender de manera satisfactoria cuales son los factores de riesgo de deserción identificados en el presente proceso de sistematización, es necesario primero realizar un análisis teórico que permita la identificación de elementos concretos que den cuenta desde la psicología, iniciando por comprender que el desarrollo del ser humano depende de la interacción, y la interacción concebida no solo con las personas que lo rodean sino además con los elementos genéticos y los contextos en los que desarrolla su vida.

El proceso de la presente sistematización tiene como enfoque principal el desarrollo teórico a partir del enfoque ambiental con el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner, donde se plantea con claridad que la ideología del desarrollo del individuo, se plantea desde cuatro elementos fundamentales en todos los seres humanos que son el cognitivo, afectivo, moral y relacional; de esta manera no puede desconocerse en los estudiantes inscritos en la primera matrícula de CCAV Dosquebradas en la UNAD, cada uno de los elementos que se planean desde el modelo ecológico.

Para contextualizar entonces el modelo, se debe reconocer primero que el principal de sus teóricos Bronfenbrenner, nació en Estados Unidos el 29 de abril de 1917 y falleció el 25 de septiembre de 2005, durante su vida, logro establecer elementos suficientes que le permitieron ser reconocido como un psicólogo que abrió la teoría ecológica sobre el desarrollo y el cambio de conducta en el individuo a través de su teoría de sistemas ambiente.

Bronfenbrenner, (1979). En primer lugar, señala que hemos de entender a la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una entidad en desarrollo y dinámica, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo también e incluso reestructurando el medio en el que vive. Precisamente por ello, como se requiere de una acomodación mutua entre el ambiente y la persona, señala que la interacción entre ambos es bidireccional, caracterizada por su reciprocidad. Por último, el autor señala que el concepto de “ambiente” es en sí mismo complejo, ya que se extiende más allá del entorno inmediato para abarcar las interconexiones entre distintos

entornos y la influencias que sobre ellos se ejercen desde entornos más amplios. (Frías, 2006).

La Teoría Ecológica.

La teoría ecológica plantea que cada ser humano se encuentra influenciado de manera directa con todo los elementos que interactúa a lo largo de su vida, de esta manera la conducta de una persona no depende exclusivamente de lo que piensa y siente, sino que además esta mediado por todos los elementos que en su entorno se encuentren relacionados con él.

Esta perspectiva concibe al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras seriadas, organizadas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro, denominando a esos niveles: el microsistema, el mesosistema, el ecosistema y el macrosistema.

Microsistema: Es el primer nivel y se refiere a las actividades e interacciones que ocurren en el entorno inmediato del individuo, sus roles e interacciones, por ejemplo la casa o la escuela.

Mesosistema: Es el segundo nivel, en donde están ubicadas las interrelaciones entre uno o más microsistemas, por ejemplo: los hogares, las escuelas y los grupos de pares. Bronfenbrenner afirma que los niños y niñas que han logrado establecer relaciones armónicas con sus padres poseen mayores posibilidades de ser aceptados por sus compañeros y de disfrutar amistades cercanas de apoyo durante la niñez. (Shaffer, 2000)

Exosistema: es el tercer nivel, en el cual aplican los ambientes u organizaciones sociales que están más allá de la experiencia inmediata del niño/a pero que influyen en él. Por ejemplo: el trabajo de los padres o los sistemas de salud.

Macrosistema: es el nivel más externo y este no alude a ningún ambiente en particular. Está conformado por las leyes, los valores y las costumbres de la sociedad en la que vive el individuo. Es un contexto cultural o subculturas o de clase social en el que están inmersos los microsistemas, mesosistemas y exosistemas. Sus entornos inmediatos (también cambiantes); además este proceso se ve influenciado por las relaciones que se

establecen entre estos entornos y por contextos de mayor alcance en los que están incluidos estos entornos. (Bronfenbrenner 1979).

De esta manera entonces, teniendo en cuenta los elementos anteriores, se plantea el reconocimiento de los cuatro sistemas que evalúan el núcleo primario, estableciendo de esta manera relaciones que permitan la comprensión de los diferentes contextos del estudiante de primera matrícula, para de esta manera y teniendo en cuenta todas las aristas se pueda potenciar su permanencia. .

De esta manera entonces lo que se tiene en cuenta en el desarrollo del proyecto es el análisis del entorno más cercano de los estudiantes, entendido aquí como el microsistema, comprendiendo de esta manera sus dinámicas familiares, sus relaciones educativas anteriores y sus relaciones interpersonales; después claro está, se tienen en cuenta los mesosistemas, donde se plantea la comprensión de los elementos de las comunidades a las que los estudiantes pertenecen de manera voluntaria, y por último se tiene en cuenta también el macrosistema, donde se tienen en cuenta los elementos tradicionales y culturales del estudiante que pueden aumentar o disminuir su permanencia en la universidad.

La Psicología Social

Comprender los elementos que pueden ser tenidos en cuenta dentro del proyecto desde la psicología social, pone no solo en contexto con los lineamientos investigativos de la UNAD el proyecto, sino que además permite determinar con mayor facilidad el elemento social que influye en la permanencia o no de los estudiantes de primera matrícula.

La psicología social estudia al comportamiento humano en la medida en que es significado y valorado, y en esta significación y valoración vincula a la persona con una sociedad concreta. En otros términos, la psicología social examina ese momento en que lo social se convierte en lo personal y lo personal en lo social, ya sea que ese momento tenga carácter individual o grupal, es decir, que la acción corresponda a un individuo o a todo un grupo. (Martin-Baro 1987)

Así pues, es importante mencionar que la psicología social desde la perspectiva de Bandura, propone elementos importantes para el desarrollo del proyecto, ya que plantea un paradigma que mantiene preferencia por la investigación focalizada en el desarrollo humano, solo entendible por la acción del aprendizaje dentro de contextos sociales a través de modelos en situaciones reales y simbólicas. Centra su énfasis en el papel que juegan los procesos cognitivos, vicarios, auto-reguladores y auto reflexivos, como fundamentos determinantes en el funcionamiento psicosocial, resaltando que el pensamiento humano constituye un poderoso instrumento para la comprensión del entorno. (Bandura, 1987)

La Teoría Cognitiva Social

Como se menciona en el apartado anterior, la teoría formulada por Bandura trata de proporcionar una caracterización lo más completa y sistemática posible de los factores, tanto internos como externos, que influyen en los procesos humanos de aprendizaje. Así entonces estos elementos son tenidos en cuenta en el desarrollo eficiente los procesos realizados en el proyecto y por tanto en la presente sistematización.

La teoría propone entonces, un análisis descriptivo, que permite la comprensión de los elementos generales de la conducta de los seres humanos, a partir del análisis de la conducta que determina la posibilidad de comprender las razones por las que las personas actúan de una manera determinada. La teoría planteada por Bandura demuestra de manera extendida el nivel de relación que tiene la conducta humana en relación a los procesos académicos de esa síntesis cuidadosa sobre los factores que intervienen en los aprendizajes humanos complejos.

La perspectiva cognitiva social del aprendizaje parte de un modelo de determinación recíproca entre el ambiente, la conducta y los factores personales (cognitivos, emocionales, etc.). Bandura (1987) habla de «reciprocidad triádica»: los comportamientos dependen de los ambientes y de las condiciones personales. Estas, a su vez, de los propios comportamientos y de los contextos ambientales, los cuales se ven afectados por los otros dos factores. Esta reciprocidad « no significa simetría en cuanto a la intensidad de las influencias bidireccionales» (1987, p. 44): la influencia relativa de los factores A

(ambientales), P (personales) y C (comportamentales) varía en función del individuo y de la situación. Cuando las condiciones ambientales son muy restrictivas y demandantes pueden prácticamente obligar a realizar una determinada conducta. Es lo que sucede, por ejemplo, en ambientes educativos extremadamente directivos y con un altísimo grado de estructura, como los que se establecen en ocasiones en educación especial: al alumno se le pide una determinada y específica respuesta, que se recompensa de forma inmediata y cuya emisión casi se obliga mediante ayudas físicas o verbales. En otras condiciones, cuando las presiones ambientales son más débiles, los factores personales pasan a jugar un papel preponderante en el sistema regulador. (Bandura 1987)

La Educación

Para comprender el concepto de educación, es necesario aludir a la ley 115 del 8 de febrero de 1994, donde de manera clara se determina a través de su desarrollo que la educación es un proceso permanente al que todos los seres humanos tienen derecho, que además tiene una relación directa con los elementos culturales y sociales de cada ser humano.

Así mismo, la Constitución Política de Colombia, (1991) Artículo 67, brinda elementos que demuestran que el servicio que brindan las instituciones educativas brindan la posibilidad de dar cumplimiento a un derecho fundamental como lo es la educación y que es deber del estado regularlas para que todas tengan en cuenta los diversos elementos que la contienen. De esta manera como lo plantea la constitución, es deber del estado velar por la calidad y la eficiencia de la formación de las personas a nivel intelectual, moral y física.

La Educación Virtual.

Es este un elemento muy importante para el desarrollo de la presente sistematización, dado que todo el contexto que se plantea, es a partir de la educación virtual o “en línea” como se encuentra referenciada en algunos elementos teóricos,

Según el Ministerio de Educación Nacional (2009), la educación virtual, también llamada "educación en línea", se refiere al desarrollo de programas de formación que tienen como escenario de enseñanza y aprendizaje el ciberespacio, desde esta perspectiva, la

educación virtual es una acción que busca propiciar espacios de formación, apoyándose en las TIC para instaurar una nueva forma de enseñar y de aprender.

Brenes, M. (2005, Pag.17) manifiesta que “la educación superior es un fenómeno de gran magnitud que parece estar dando en toda la región latinoamericana y que tiene efectos, tanto a nivel institucional, como personal y social”

Como lo menciona Brenes, no es un fenómeno que surge de manera atemporal o que se convirtió en una moda, sino que la educación virtual es un elemento que actualmente es tenido en cuenta tanto por el Estado como los ciudadanos colombianos como una forma de acceder a la educación.

Teniendo en cuenta que la educación a distancia se desarrolla en el mundo, hacia los años setentas del siglo XX. En Colombia, su constitución como “modalidad” de educación superior, se remonta al año 1982, cuando se crea la Universidad del Sur, actualmente denominada Universidad Abierta y a Distancia – UNAD, (Claudio Rama,2004,p.186).

La educación virtual desde su implementación ha sido objeto de diversos debates y confrontaciones relacionados con la ruptura paradigmática, que produjo ante la educación tradicional presencial, lo que ha llevado a las instituciones educativas de nivel superior a someterse a una constante revisión de esta modalidad de estudio, en favor de superar sus diversas debilidades estructurales y tecnológicas, así como las numerosas resistencias que en el ámbito educativo y social se han generado. (J La Madriz, 2016, p 18-40).

De acuerdo con este preámbulo, se puede observar que la incorporación de los entornos virtuales de aprendizajes en el contexto educativo en la UNAD ha tenido sus defensores, así como sus detractores, lo que hace suponer que siendo una debilidad tanto para la educación presencial, como en la virtual, los índices de deserción, se plantea para esta modalidad de estudio un verdadero desafío de buscar las estrategias que disminuya el abandono de los estudiantes de estos espacios.

La Deserción Escolar.

Según el Ministerio de Educación Nacional MEN (2008), la deserción escolar se entiende como el abandono del sistema escolar por parte de los estudiantes, donde se ausentan de manera larga o permanente de sus clases y de sus compromisos académicos.

Para Otero, L. (s.f., pp.8-9), algunas de las variables que influyen en la deserción son los factores psicosociales y sociodemográficos del contexto familiar, recursos económicos, alguna limitación física y mental, ausencia de disciplina y el método en el estudio. Sumado a esto se encuentran deficiencias en los programas académicos, expectativas sobre la carrera matriculada, matrícula en carreras no deseadas, carga académica, lugar de residencia, oportunidades académicas, falta de orientación vocacional, complejos componentes de la personalidad (aspiraciones, motivación, entre otros).

Para Elías Moreno (2002) apoyado al documento de Panorama Social de América Latina 2001-2002 los factores de deserción, pueden ser resumidos en los siguientes:

Problemas de desempeño escolar, esto es, un bajo rendimiento, dificultades de conducta y aquellos relacionados con la edad.

Problemas con la oferta educativa o la falta de establecimientos, es decir, ausencia del grado, lejanía, dificultades de acceso, ausencia de los maestros.

Falta de interés de las/los adolescentes y de sus familias en educación.

Problemas familiares, básicamente mencionado por las niñas y los adolescentes tales como la realización de quehaceres del hogar, el embarazo y la maternidad.

Problemas relacionados al medio que los rodea tanto comunitario como las redes sociales existentes.

Razones económicas, falta de recursos en el hogar para hacer frente a los gastos que demanda la escuela, el abandono para trabajar o buscar empleo.

Otras razones, tales como la discapacidad, servicio militar, enfermedad o accidente, asistencia a cursos especiales, entre otros. Elías Moreno (2002)

Según Tinto (1982) y Giovagnoli (2002), la deserción se puede entender como una situación a la que se enfrenta un estudiante cuando aspira y no logra concluir su proyecto educativo.

En algunos elementos teóricos se puede comprender que existe una “primera deserción” donde se genera un periodo en el que el estudiante decide iniciar un proceso académico pero lo interrumpe y después regresa ya sea en el mismo programa o cambiando a otro programa diferente, sin que el sentido de su pausa implique el abandono de la idea de estudiar.

A partir de tal definición se pueden diferenciar dos tipos de abandono en estudiantes universitarios: uno con respecto al tiempo y otro con respecto al espacio.

La deserción con respecto al tiempo se clasifica a su vez en:

Deserción precoz: individuo que habiendo sido admitido por la institución de educación superior no se matricula.

Deserción temprana: individuo que abandona sus estudios en los primeros semestres del programa.

Deserción tardía: individuo que abandona los estudios en los últimos semestres.

La deserción con respecto al espacio, por su parte, se divide en:

Deserción institucional: caso en el cual el estudiante abandona la institución.

Deserción interna o del programa académico: se refiere al alumno que decide cambiarse a otro programa que ofrece la misma institución de educación superior. Tinto (1982) y Giovagnoli (2002),

Es claro que en la actualidad, la deserción escolar es uno de los elementos que más impacta actualmente las instituciones educativas, dado que sin importar si son presenciales o

virtuales, todas tienen las mismas situaciones debido a que las personas no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar el proceso académico completo.

El estado Colombiano en atención a los diversos procesos de deserción que se evidencian en el país, se genera una respuesta que brinda la posibilidad de reaccionar de manera adecuada, de esta manera en el 2006 se plantea el surgimiento del sistema Spadies (Sistema de Prevención y Análisis de la Deserción en las Instituciones de Educación Superior), que tiene en cuenta los elementos descritos en los párrafos anteriores respecto a la “primera deserción” que lo que genera es una alerta acerca de los estudiantes que iniciando sus proceso académicos, abandonan el proceso, permitiendo a través de esas alertas la posibilidad de reaccionar y evitarla. De esta manera la información suministrada por este sistema es tenida en cuenta tanto en la ejecución del proyecto como también en la sistematización del mismo. Obteniendo cifras que permiten comprender por ejemplo cuales son los programas que tienen más alto índice de deserción.

Las estadísticas educativas de Colombia al respecto son preocupantes. De acuerdo con datos del año 2004, de cada 100 estudiantes que ingresaron a la escuela, sólo 47 lograron terminar bachillerato. De éstos, sólo 27 ingresaron a la educación superior. Y, del escaso número de quienes ingresaron, sólo un poco más de la mitad terminó exitosamente sus estudios y se tituló en cualquiera de las modalidades de educación superior (técnica, tecnológica o universitaria). (Ministerio de educación, 2006)

El estudio de la deserción en educación a distancia ha sido especialmente importante en países como Estados Unidos, Inglaterra y Australia, y aunque estas investigaciones, en su mayoría, han utilizado el modelo propuesto por Tinto (1990), todos coinciden en afirmar que un sistema de educación a distancia se destaca por tener alumnos adultos, estudiantes de tiempo parcial, trabajadores de tiempo completo, con responsabilidades familiares y que viven en zonas rurales o alejadas, en este sentido los factores o barreras más importantes para culminar con éxito un programa de pregrado a distancia se refieren a las características personales, el tipo de programa y el soporte que da la institución a esta clase de estudiantes; lo que incluye los medios que la institución utiliza en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tales como videos, conferencias, contacto telefónico, reuniones

ocasionales y disponibilidad tecnológica entre otros; más que la integración académica y social. (Tinto, 1990)

En este sentido, se ha encontrado que los factores más relevantes para explicar la deserción son: carencia de tiempo, escasa tutoría, poca información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, falta de soporte y dificultad de comunicación con las instituciones (Fozdar, Kumar y Kankan, 2006).

Autorregulación del Aprendizaje

Es importante comprender el concepto de autorregulación en el aprendizaje dado que es esta una de las partes a las que apunta el proyecto piloto y el que se analiza en la presente sistematización, ya que es un elemento que permitirá disminuir la deserción dentro de la UNAD.

La autorregulación puede ser definida como un proceso activo donde los alumnos construyen las metas que dirigen su aprendizaje, monitoreando y controlando las cogniciones, motivaciones y comportamientos con el objetivo de alcanzar esas metas (Rosario et al., 2010).

Proceso activo en el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje intentado monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos, Fernández, Estrella., Bernardo, Ana., Suárez, Natalia., Cerezo, Rebeca., Núñez, José., & Rosario, (2013); Rosario et al., (2010).

Instrumento de Evaluación

El Inventario de Estrategias de Autorregulación del Aprendizaje. Este instrumento está basado en el modelo de Zimmerman (2002), es un texto constituido por 12 ítems representativos de las tres fases del proceso de autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y evaluación (Rosario et al., 2010). Los ítems son presentados en un formato tipo Likert de 5 alternativas, desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre). El alpha de Cronbach total de la escala fue de. (p.80).

Dimensiones

- Procesamiento ejecutivo

- Procesamiento cognitivo
- Motivación
- Control ambiente

Modelos y Estrategias de la Retención Estudiantil

El modelo de la persistencia, es la búsqueda del equilibrio entre los factores cognitivos, sociales e institucionales. Según Swail, (1995) “La individualidad requiere que el modelo pueda cambiar, balancearse y evolucionar en una variedad de opciones que generen estabilidad. Cada institución debe desarrollar su propia estrategia de retención, la retención estudiantil debe incluir cinco componentes que trabajen de manera interrelacionada entre sí: la financiera, el reclutamiento y la admisión, los servicios académicos, el currículo y la instrucción y los servicios estudiantiles, los cuales deben soportarse en un sistema de monitoreo de los estudiantes”

En el párrafo anterior, se hace referencia de manera concreta a los recursos que pueden encontrar los estudiantes dentro de la institución educativa, que podrían proporcionar elementos que permitan mejorar su desempeño, de esta manera el acompañamiento constante y permanente genera la posibilidad de establecer una identidad y sentido de pertenencia en el estudiante que le permita integrarse al ambiente universitario de manera eficiente.

Kember (1989), propuso un modelo longitudinal para estudiar los factores que determinan la deserción en programas de educación a distancia. En dicho modelo se incluyen aspectos de motivación y componentes de integración académica y social.

En esta cita el autor propone la motivación como un factor alto de estudio, de las responsabilidades académicas. En la cual el estudiante puede obtener un aprendizaje alto de acuerdo en su interacción con el programa y el tutor, es importante tener en cuenta que la deserción se puede dar por carencia de tiempo, escasa tutoría, poca información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, falta de soporte y dificultad de comunicación con las instituciones, (Fozdar, Kumar y Kankan, 2006).

Incluye un análisis costo-beneficio cuando el estudiante valora el costo de oportunidad del tiempo dedicado a estudiar y el beneficio percibido por la eventual cualificación.

También es pertinente destacar, como lo argumenta David Kember (1989), que aunque el modelo propuesto por Tinto es el más utilizado para estudiar la deserción estudiantil, tal modelo no es directamente aplicable en sistemas de educación no tradicionales como la educación a distancia, debido a que esta última tiene características diferentes que generalmente incluyen la idea de separación geográfica entre profesores y estudiantes, por ejemplo en cuanto al proceso de adaptación académica y social. (Kember, 1989)

En Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico nos habla “El estudiante motivado intrínsecamente está más dispuesto a aplicar un esfuerzo mental significativo durante la realización de las tareas a comprometerse en procesamiento más ricos y elaborados y en el empleo de estrategias de aprendizaje más profundas y afectivas” (Lamas Rojas 2008, pág.16).

Salud Mental Positiva

Aunque es redundante hablar de salud mental positiva, en los documentos previos del 2005 y 2007 sobre política de salud mental para Colombia, como la ley 1616 de 2013, asume una orientación positiva de la salud mental. Una definición positiva implica el cambio de una perspectiva centrada en los trastornos mentales por una perspectiva enfocada en la salud mental

La Organización Mundial de la Salud OMS (1948) la define como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la mera ausencia de enfermedad o minusvalía” (p.1).

Constructo de Salud Mental Positiva

- Se concibe como un estado sano de sentimientos y vivencias
 - Afronta situaciones negativas, y saber apropiarse del sentimiento adecuado a tal dificultad.
- Muñoz et al. (2016, p.176)

El concepto de salud mental ha ido evolucionando desde la propuesta inicial de (Marie Jahoda, 1958) hacia otros términos y marcos conceptuales actuales. No obstante, esta

propuesta inicial ha sido validada empíricamente por María Tere Lluch (1999), quien desarrolló el Cuestionario de Salud Mental Positiva SM+, en el que se evalúan seis factores o características de salud mental: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución problemas y auto actualización y habilidades de relación interpersonal

El Modelo Multidimensional

Original de Jahoda (1958) sobre la salud mental positiva, a partir del cual posteriormente se han desarrollado otras versiones o adaptaciones. Una de éstas fue desarrollada por la misma Lluch (1999; 2008) sometiendo a análisis las dimensiones del modelo de Jahoda y obteniendo seis factores: satisfacción personal; actitud prosocial; autocontrol; autonomía; resolución de problemas y autoactualización; y habilidades de relación interpersonal.

- Factor 1: Actitudes hacia sí mismo Auto-aceptación
 - a) (cuando alguien aprende a vivir consigo mismo, a ‘aguantarse’, aceptar sus limitaciones y posibilidades)
 - b) Autoconfianza (autoestima y auto-respeto, considerarse a sí mismo como fuerte y capaz)
 - c) Auto dependencia (independencia de los demás, refuerzo de la idea de que uno depende de sí mismo y de sus propios criterios)
- Factor 2.Crecimiento, desarrollo y auto actualización (Jahoda , 1958)

Lluch (1999) comenta sobre la motivación general hacia la vida “la persona con un funcionamiento mental deficitario prefiere mantenerse en una situación conocida, aunque sea poco satisfactoria, que vivir la inseguridad que pueden generar las circunstancias nuevas y poco controladas” (pág. 58).

- Factor 3: Integración

Supone la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona. Este factor tiene tres dimensiones:

Equilibrio de las fuerzas psíquicas

Visión integral de la vida

Resistencia al estrés

- Factor 4: Autonomía

Hace referencia a la relación de la persona con el mundo comenta Lluch (1999) que “la persona sana no depende fundamentalmente del mundo y de los demás” (pág. 61)

- Factor 5: Percepción de la realidad

Tiene que ver más que con la objetividad, con la capacidad de interactuar eficientemente en el medio.

- Factor 6: Dominio del entorno

Manejar la realidad visto desde dos perspectivas, una ligada al éxito (logro o resultado) y otra a la adaptación (al proceso).

Los resultados de esta prueba se toman a partir del baremo de resultados previos de SMP donde los percentiles van agrupados de 5 a 25 **Bajo**, de 25 A 50 **Medio**, de 50 A 75 **Medio Alto** y de 75 A 100 **Alto**.

Enfoque Sistémico

Para lograr establecer con facilidad el estudio de la relación que tienen los individuos entre si y al mismo tiempo con la relación que tienen con las organizaciones a las que pertenecen, en este caso con la UNAD, se observan los individuos como sistemas abiertos de interacción constante con el ambiente. El concepto de analizar al individuo como un sistema abierto, surge a partir de análisis desde la biología, donde el concepto es planteado desde la posibilidad de analizar el sujeto desde diversas disciplinas, de esta manera no es solo un aspecto el que se tiene en cuenta sino varios. Se utiliza a su vez el concepto de sistema ya que se utiliza para comprender la complejidad del sujeto como miembro activo de diversos elementos, no como un solo elemento apartado de todo. De esta manera la conjunción de los conceptos permite complejizar las situaciones planteadas desde diversas aristas, teniendo en cuenta todos los elementos posibles y brindado de esta manera la posibilidad de reconocer de una manera más ágil la situación del sujeto realmente.

Hamel y Breen (2009), resaltan la importancia en el enfoque sistémico, la administración de recursos humanos, ya que puede dividirse en tres niveles de análisis, a saber:

a) Nivel del comportamiento social (la sociedad como macrosistema): permite visualizar la compleja e intrincada sociedad de organizaciones y la trama de interacción entre ellas. Este nivel retrata las relaciones de la organización como un todo con la sociedad. El nivel social funciona como la categoría ambiental del comportamiento organizacional.

b) Nivel del comportamiento organizacional (la organización como un sistema): visualiza la organización como un todo, dentro del cual sus componentes interactúan entre sí y también con los elementos relevantes del ambiente.

c) Nivel del comportamiento individual (el individuo como un microsistema): permite una síntesis de varios conceptos sobre comportamiento, motivación, aprendizaje, etc., y una mejor comprensión de la naturaleza humana. Este nivel refleja el comportamiento de las personas y de los grupos en la organización. (Hamel y Breen 2009)

En algunos aspectos, estos tres niveles pueden sobreponerse. Desde esta perspectiva sistémica, la interacción entre personas y organización se visualiza en una dimensión más amplia y dinámica.

Validación del Instrumento

Para lograr de manera real la validación del instrumento, se genera de manera organizada y teniendo en cuenta los elementos de la legislación vigente, la resolución 2646 de 2008, una vez se tenía construida la totalidad del instrumento, se logra establecer con la colaboración de jueces que evaluaron el proceso, generando a partir de entrevistas los ajustes requeridos para la consecución de él.

Calificación de los ítems

Cada uno de los ítems del cuestionario debe ser calificado con valores (números enteros) que oscilan entre 0 y 4. Dichos valores permiten calcular los puntajes brutos de las dimensiones y dominios, así como el puntaje bruto total del cuestionario. Cada una de las opciones de respuesta de los ítems (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca) tienen un valor, el cual debe indicar que a mayor puntuación del ítem, mayor riesgo psicosocial. Dichos valores pueden variar de acuerdo con la forma como está planteado cada ítem. Así que para un grupo de reactivos una respuesta de siempre tiene un valor igual a cero (0) y una respuesta de nunca tiene un valor de cuatro (4), mientras que otro grupo de reactivos se califican, al contrario. En la tabla

21 y 22 se presentan los valores que se asignan a las opciones de respuesta para cada ítem de la forma A y de la forma B.

Síntomas Somáticos

Los síntomas “somáticos” son comúnmente una mezcla de factores físicos y psicológicos, más que claramente el resultado de uno u otro, en palabras de Kurt Kroenke (2013) “una aleación más que un solo metal” (p.78).

La expresión ‘somático’ se refiere a las diferentes sensaciones corporales que una persona percibe como desagradables o preocupantes: La utilización del término “somatización” está bastante extendida, tanto entre los profesionales de salud mental como en el uso común o habitual del lenguaje. De un modo genérico el término hace referencia a una queja física que ocasiona malestar, en ausencia de hallazgos clínicos. No se encuentra una causa orgánica que explique o justifique dichos síntomas; como lo menciona Kleinman (1983): la somatización es “la expresión de malestar social y personal mediante un idioma de quejas somáticas que lleva a la búsqueda de ayuda médica”. (Kleinman, 1983)

El concepto de somatización incluye tres componentes:

1. Experimental: Expresa lo que el individuo percibe en relación a su cuerpo, sea dolor u otras manifestaciones corporales desacostumbradas, disfuncionales o de cambio de apariencia. Generalmente sólo es conocido por el propio individuo y es difícil de evaluar por el clínico, quien tiende a minusvalorarlo.
2. Cognitivo: Se basa en la interpretación que el sujeto realiza de estas percepciones y a qué las atribuye, es decir, el significado subjetivo que tienen para él. También incluye el proceso de toma de decisiones que surge a partir de aquí. En el caso de los somatizadores, las sensaciones somáticas son interpretadas como una enfermedad amenazante o capaz de producir daño corporal y por eso busca la ayuda del médico. Esta convicción de riesgo para la salud persiste pese a las reafirmaciones médicas en sentido contrario.
3. Conductual: Incluye las acciones y la comunicación verbal y no verbal que sigue a dichas atribuciones. Típicamente, aunque no de forma invariable, el sujeto se decide a

buscar consejo o tratamiento en la medicina o en otras alternativas paramédicas. No todos siguen este curso de acción: algunos se tratan a sí mismos, buscan el consejo de amigos o se dedican, exclusivamente, a quejarse ante familiares o personas no profesionales. Para el sistema sanitario, quienes buscan ayuda médica, sobre todo de forma persistente, representan un serio reto asistencial. Cuanto mayor sea el número de síntomas somáticos, mayor será la probabilidad de que una persona tenga depresión. (García-Campayo, 2007)

Percepción de los Síntomas Somáticos en el Ser Humano

Según Javier García-Campayo (2015) La experimentación de síntomas somáticos es un suceso muy habitual en el ser humano. De hecho, los estudios sobre el tema, demuestran que el 75% de los adultos sanos padecen algún tipo de dolor o malestar en el plazo de una semana (1). Es decir, la condición normal en el hombre es experimentar síntomas somáticos y eso no constituye ninguna enfermedad psiquiátrica. Sólo debe hablarse de somatización, y catalogarse como un problema médico, cuando el individuo atribuye estas molestias a una enfermedad orgánica y busca un diagnóstico y un tratamiento médico de forma persistente, pese a las reafirmaciones de los médicos en el sentido de que no padece ninguna enfermedad física grave que esté produciendo los síntomas.

Los procesos fisiológicos básicos: como la respiración, digestión, circulación y las modificaciones hormonales del sistema endocrino.

- Cambios o acontecimientos no patológicos: Los principales son modificaciones en la dieta, fatiga física o infecciones víricas subclínicas que producen mínimas molestias.
- El medio ambiente: Factores ambientales como calor o frío extremo, exceso de luz, humedad o ruido, contaminación ambiental (por ejemplo: tabaco), tormentas o cambios de clima, etc. Es decir, la condición normal en el ser humano es experimentar síntomas somáticos de forma frecuente y eso no constituye ninguna enfermedad psiquiátrica. Sólo debe hablarse de somatización, y catalogarse como un problema médico o psicológico, cuando el individuo atribuye estas molestias a una enfermedad orgánica y busca un diagnóstico y un tratamiento médico de forma persistente; pese a las reafirmaciones de los médicos en el sentido de que ninguna enfermedad física grave está produciendo los síntomas. García-Campayo, (2007).

Descripción del Cuestionario PHQ-15

El cuestionario de salud PHQ-1514, consta de 15 ítems referentes a 15 posibles problemas físicos que puedan haber molestado a los pacientes durante las 4 semanas previas: dolor de estómago; de espalda; en brazos, piernas o articulaciones; dolores menstruales; de cabeza; torácicos (del pecho); mareos; desmayos; palpitaciones o sentimiento de corazón acelerado; falta de respiración; dolor o problemas durante relaciones sexuales; estreñimiento/diarrea; náuseas/gases o indigestión; sentimiento de cansancio o con pocas energías; y problemas de sueño. Las posibles opciones de respuesta cada uno de los 15 ítems son: “nada” o ausencia del problema físico (0 puntos), “un poco” o presencia del problema (1 punto), o “mucho” o mucha presencia del problema (2 puntos). Mediante el sumatorio de las puntuaciones de los 15 ítems se obtiene una puntuación global cuyo rango oscila entre 0 y 30 puntos, y a partir de la cual se clasificó a los pacientes en dos grupos para los análisis de regresión: pacientes sin síntomas físicos relevantes (de 0 a 4 puntos), y pacientes con síntomas físicos relevantes (>4 puntos). (Kroenke K, 2002)

Enfoque Cognitivo Conductual

De manera clara el enfoque cognitivo-conductual, ha impactado de manera importante el desarrollo de los procesos psicológicos, específicamente en el análisis de la salud y los síntomas dado que se plantea como una posibilidad de estudio y análisis eficiente para el análisis de los procesos psicológicos y conductuales.

Dentro de la terapia cognitivo-conductual se realiza en análisis a partir del método científico para lograr comprender y certificar las tónicas, dentro de los procesos que se realizan con la utilización de este enfoque se encuentran la posibilidad de análisis de varios trastornos como la depresión, los trastornos de ansiedad, la hipocondría, los síntomas somáticos, trastornos adaptativos y para una variedad extensa de síntomas emocionales no clasificados.

Procrastinación del Aprendizaje

Es este un concepto importante en este proceso de sistematización, dado que es justamente el enfrentar las dinámicas que se presentan dentro del proceso de aprendizaje las que

permitirán diseñar estrategias que permitan la permanencia de los estudiantes dentro de la universidad.

Es importante hablar de evitación como estrategia de afrontamiento, donde se busca eludir el malestar emocional anteponiendo actividades importantes para evitar el contacto con la meta, degradando la posibilidad de cumplir con lo propuesto, aquí se presenta miedo a la culpa y se es permisivo frente a diversas situaciones. (Aguilar et al., 2009)

Según lo mencionado anteriormente se busca afirmar que la evitación es una estrategia de afrontamiento que maneja diferentes matices según el grado de frecuencia con que se desarrolla, iniciando con la postergación donde se busca eludir el malestar emocional temporalmente, sacando excusas frente a una tarea específica, mencionando sobrecargas, cambios de responsabilidades y obteniendo un deficiente desempeño y acompañado de gran desinterés, después pasamos a la fase de evasión donde se busca eludir el malestar emocional de forma generalizada pidiendo plazos para presentar tareas por medio de mentiras para eludir castigos o recompensas negativas, presentando incumplimiento de la meta reiteradamente con una actitud de alerta y desespero al quitar diferentes responsabilidades y por ultimo pasamos a la fase de procrastinación donde de forma habitual se busca eludir el malestar emocional con una actitud de desfachatez y aparente seguridad reforzando las ideas. En si la procrastinación es el proceso mediante el cual se postergan actividades o situaciones que uno debe atender por otras situaciones más irrelevantes (Aguilar et al., 2009).

Evaluación del Factor

Al evaluar el factor de procrastinación se tienen en cuenta dos dimensiones, la autorregulación académica que es el proceso activo en el cual los estudiantes establecen objetivos que guían su aprendizaje intentando regular, monitorear y controlar su aprendizaje con la intención de alcanzar las metas intentado monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos y la postergación de actividades que es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad o la acción de postergar actividades o situaciones que uno debe atender, por otras situaciones más irrelevantes (Fernández,

Estrella., Bernardo, Ana., Suárez, Natalia., Cerezo, Rebeca., Núñez, José.,& Rosario, Aguilaretal,Solomon&Rothblum,2009).

Factor Autorregulación del Aprendizaje

La autorregulación como factor primordial en cualquier proceso académico sea presencial o virtual, representa uno de los elementos más importantes a la hora de hablar de educación y de permanencia en un proceso académico, de esta manera el propio estudiante es el encargado de manera consiente de desarrollar sus proceso académicos, organizar sus tiempos y detectar los elementos en los que requiere mayor acompañamiento.

Según la investigación reciente (los procesos de enseñanza al uso en el nivel universitario, son poco reguladores del proceso de aprendizaje que se desea promover. “Existen diferentes variables implicadas en este fenómeno, constitutivas tanto del proceso de enseñanza (metodología y estrategias de enseñanza utilizadas) como del proceso de aprendizaje (estilos de estudio, estrategias de autorregulación).”(Boekaets, Pintrich y Zeidner, 2000; Randi, 2000)

Con claridad lo que se demuestra en este apartado es la importancia que tienen los docentes y las instituciones educativas en brindar a los estudiantes herramientas que les permitan de manera adecuada y ordenada la disciplina, la constancia como factores primordiales para el proceso de aprendizaje.

Por lo cual se puede definir la autorregulación como “Proceso activo en el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje intentado monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos.” (Fernández, Estrella., Bernardo, Ana., Suárez, Natalia., Cerezo, Rebeca., Núñez, José.,& Rosario, 2013; Rosario et al., 2010).

Es importante resaltar el modelo Sociocognitivo de Schunk y Zimmerman (1997), quienes sugieren que la regulación emerge entre las fuentes sociales y las experiencias autodirigidas. Las fuentes sociales incluyen a los adultos (ej. padres, profesores, entrenadores) y a los iguales (ej. hermanos, amigos, compañeros). En muchas ocasiones, estas pueden ser informales tales como las expectativas que tienen los padres sobre el

rendimiento de sus hijos o los profesores que intentan enseñar a los alumnos a autorregular su aprendizaje a través del modelado, teniendo en cuenta la instrucción verbal, guía física, etc.

Frente a la **autorregulación académica**, puede entenderse como un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos Valle et al., (2008).

Psicología Educativa

Barry J. Zimmerman es investigador educativo en la universidad de la ciudad de Nueva York, donde tiene el título de profesor distinguido de psicología educativa, sus investigaciones y teorías se han basado sobre el aprendizaje autorregulado, aprendizaje y motivación.

“El estudio de los factores que distingue a los estudiantes universitarios que poseen éxito ha permitido concluir que éstos se identifican por sus capacidades de autorregulación, las que, junto a sus habilidades, posibilitan controlar y ajustar sus conductas de aprendizaje”. (Rosario, Núñez, González-Pienda, Almeida, Soares y Rubio, 2005b; Zimmerman, 2002).

El autor relaciona, que la auto-regulación en los estudiantes exitosos se basa en un profundo aprendizaje, el aplicar estrategias adecuadas que lleven al estudiante a obtener resultados óptimos durante el proceso académico. Estos resultados se pueden evidenciar en el primero ciclo o año académico, ya que se inicia con la planificación, autoevaluación de estudio y resultados.

“La motivación por aprender depende tanto de los objetivos que se establecen, como de lo que se piensa al realizar una tarea.” (Zimmerman et al., 2005).

Cuando los alumnos no cuentan con un entrenamiento auto-regulatorio explícito del estudio, frecuentemente desarrollan técnicas idiosincrásicas para efectuar su trabajo académico (Zimmerman y Martínez-Pons, 1990).

La anterior cita nos muestra como el autor expresa de manera clara que la motivación debe ser un contexto muy amplio, cuándo tratamos el factor de la autorregulación.

Cuando los alumnos no cuentan con un entrenamiento auto-regulatorio explícito del estudio, frecuentemente desarrollan técnicas idiosincrásicas para efectuar su trabajo académico (Zimmerman y Martínez-Pons, 1990).

Desde este contexto educativo se pretende analizar la forma en que se aprende, para aumentar la efectividad del proceso enseñanza- aprendizaje donde las herramientas proporcionen un desempeño óptimo al alcance de objetivos académicos asociados así a un ambiente adecuado y a una motivación de factores externos que permitan la consecución de objetivos.

El Ministerio de Educación Nacional, (2002) menciona que las instituciones de educación superior oferentes de programas académicos de Licenciatura y aquellos enfocados a la Educación, deben mostrar de modo coherente la existencia de estrategias diseñadas para posibilitar el proceso de autoevaluación de la propuesta académica, orientadas desde una perspectiva de autocrítica, ajustadas al proyecto educativo institucional y en atención a las políticas de la comunidad académica. Las propuestas y estrategias de autoevaluación diseñadas deben permitir el análisis válido y confiable de las evidencias e indicadores de los resultados propuestos y alcanzados, y estar encaminados a la promoción de una cultura de seguimiento, retroalimentación y mejoramiento que tenga en cuenta el diseño y aplicación de políticas en las que se involucren a todos los miembros de la comunidad académica. Para el cumplimiento de esta condición se toma en consideración:

El diseño de políticas institucionales para el desarrollo de la autoevaluación, autorregulación y formulación de planes de mejoramiento.

El Ministerio de Educación Nacional indica que la motivación de esta política tiene dos componentes: el primero, respecto al educando: el daño emocional que puede producirle la pérdida del año escolar, el cual afecta su desempeño académico futuro; el segundo, relacionado con el Estado, en el que se pensaba que los recursos usados en los estudiantes repitentes podían destinarse a ampliar la cobertura (MEN, 2002).

Teoría Cognitiva

Es utilizada en esta sistematización la teoría cognitiva como un elemento relevante que permite comprender como las funciones y los procesos mentales manifiestan un elemento relevante en el proceso de aprendizaje de las personas, permitiendo desde esta perspectiva analizar que los estudiantes deben tener en cuenta su desarrollo previo a la hora de ingresar a una institución de educación superior.

Así entonces, la teoría cognitiva plantea el estudio y análisis de las experiencias que el sujeto vive desde el inicio de su vida en el nacimiento, hasta llegar a la vida adulta, desarrollando a través de cada una de sus experiencias su estructura cerebral. De esta manera cada acontecimiento de la vida del sujeto tiene relación con lo que es en la vida adulta en relación con el ambiente.

La técnica que se utiliza en esta teoría es una introspección que permite indagar en la construcción de los sentimientos, las emociones y otros elementos internos del ser humano que representan la formación de la personalidad de cada sujeto.

Según lo anterior es preciso retomar lo que a procesos cognoscitivos se refiere entre ellos la inteligencia, concebida por Howard Gardner (1993) como la capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos y el desarrollo de estas en su teoría, retomando la inteligencia interpersonal como a aquella inteligencia que nos faculta para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional.

El instrumento aplicado es la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010). Consta de 12 ítems con cinco opciones de respuesta (*Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre*), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento.

En la dimensión de (*Autorregulación académica*), mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor. En cuanto a la dimensión de (*Postergación de Actividades*), mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar.

Las preguntas evaluadas en cada dimensión se muestran en la tabla N° 1 y 2

Tabla 1. Factores de la Escala de Procrastinación Académica.

Factor 1: Autorregulación académica.	
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.*
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.*
6	Asisto regularmente a clase.*
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.*
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.*
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.*
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.*
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.*
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.*
Factor 2: Postergación de actividades	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.

Tomado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

Tabla 2. Cuestionario Escala de Procrastinación Académica (EPA)

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Tomado de <file:///C:/Users/paula.estrada/Downloads/Dialnet-LaEPAComoInstrumentoDeAprendizajeEnAsignaturasDeIn-6121483.pdf>

Aspectos Metodológicos

La presente sistematización es un proyecto enmarcado en un enfoque cualitativo que plantea la posibilidad de determinar un fenómeno social complejo, mas allá de medir las variables involucradas, el objetivo es buscar comprender de manera específica (Sampieri 1998, p.60)

El tipo de investigación es descriptiva y correlacional, dado que la pretensión es medir la relación que existe entre algunos conceptos, con el objetivo de describir como el proyecto piloto aplicado tiene posibilidades de brindar herramientas que permitan la permanencia de los estudiantes en la UNAD.

La técnica de recolección de información utilizada en la sistematización, es en análisis documental de la encuesta auto-administrada vía web, suministrada por la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Metodología

La metodología que se desarrolló en el proceso piloto fue dinámica y participativa, ya que el primer elemento que se trabajo fue la caracterización de los estudiantes, fue necesaria toda la voluntad de los participantes para responder las preguntas formuladas, de esta manera en un primer momento se tiene contacto con los estudiantes de primera matricula de la UNAD.

A continuación se describen las fases que se desarrollaron en el proceso:

- **Fase 1 Caracterización:** Se realiza la aplicación de la “Prueba Entornos Educativos Saldables”, donde en primera instancia se caracterizan todos los estudiantes de primera matricula, de todos los programas de la UNAD, matriculados en el CCAV Dosquebradas.
- **Fase 2 Clasificación:** Al tener la prueba aplicada, se procede al proceso de análisis de los resultados, teniendo en cuenta si el riesgo que se presenta en sus respuestas es medio, bajo y alto en cada uno de los factores y que arrojan los resultados del instrumento aplicado.

- **Fase 3 Identificación:** Se identifican y organizan los estudiantes según cada factor que haya arrojado la prueba, para de esta manera reconocer cuáles son las acciones que tienen que emprenderse en cada uno de los casos, según su nivel de riesgo.
- **Fase 4 Evidencia:** Es aquí donde se ponen en marcha cada una de las estrategias que se plantean según el tipo de riesgo identificado con los estudiantes.

Cada una de estas fases se da en concordancia con los objetivos específicos planteados.

La metodología utilizada para el diseño de estrategias se da desde el campo de la psicología educativa y el Modelo cíclico de la autorregulación del aprendizaje, soportada por el autor Zimmerman, (2009) esta metodología se basa en tres fases las cuales son:

- Fase 1: previa o de análisis

Se inicia con un Taller vivencial (Actividades individuales y colaborativas), el tiempo estimado para el desarrollo de la actividad es de una hora.

Actividad: Organización del ambiente y manejo del tiempo.

Con la intención de promover la participación activa de los estudiantes, se expone la siguiente pregunta orientadora: ¿En qué radica la importancia de tener un buen ambiente físico para el aprendizaje?

Se permite la exposición de ideas entre tres o cuatro participantes:

- Herramientas de trabajo Mesa espaciosa y una silla cómoda.
- Ventilación y temperatura: Importante en la consecución de los efectos adecuados para la potencialización de las funciones ejecutivas.
- Iluminación: Es importante que conviven las disposiciones de luz entre natural y artificial en el sitio de estudio.
- El silencio: Se sugiere que el ambiente esté libre de ruidos para facilitar la comprensión de lo que se está tratando de interiorizar.

- Fase 2: De realización o control

Actividad: Dibujar un ambiente de aprendizaje adecuado donde describa la función de cada elemento que lo compone.

En grupo, utilizando un pliego de papel periódico dibujan lo que en consenso consideran debe tener un buen ambiente físico para el aprendizaje que beneficie de igual forma el manejo adecuado del tiempo.

Herramientas de trabajo:

- Papel periódico
- Marcadores
- Tijeras
- Resaltadores
- Mesas
- Espacio adecuado

- Fase 3: De auto-reflexión

Actividad: Para entrar en el debate y desarrollar un ambiente crítico de ideas durante el taller, se invita a los asistentes que presenten su opinión sobre las siguientes preguntas orientadoras.

1. *¿Cuál es la meta que quieren alcanzar estando vinculados con la UNAD?*
2. *¿Qué tengo que hacer para lograr mi objetivo como estudiante de la UNAD?*
3. *¿Cuál es el tiempo que dedico para lograr uno a uno los aspectos que me llevarán a conseguir mi objetivo?*

Se escuchan alrededor de 4 o 5 opiniones cortas por pregunta y se cierra la actividad invitando a que organicen su tiempo de trabajo y los recursos para alcanzar sus metas.

Desde el campo de la psicología social se trabaja el factor de salud mental positiva, por medio del **Modelo Multidimensional**. Original de Jahoda (1958) sobre la salud mental positiva, el cual nos permitirá alcanzar los 3 objetivos específicos del proyecto, el primer objetivo es identificar cuántos de los estudiantes de primera matrícula adscritos a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) CCVA Eje Cafetero, se encuentran en riesgo bajo, medio y alto por medio de un cuestionario de salud mental positiva aplicado a los estudiantes de primera matrícula, este cuestionario es originario de Marie Teresa Lluch (1999) quien sometió a análisis las dimensiones del modelo de Jahoda y obteniendo seis factores que son: satisfacción personal; actitud prosocial; autocontrol; autonomía; resolución

de problemas y auto actualización; y habilidades de relación interpersonal. Zimmerman, (2009)

Tabla 3. Estrategias Factor Procrastinación.

Estrategia	Objetivo	Actividad
Charla grupal temática “Compromiso personal”		<p><u>Identificando mi red de apoyo-afectograma:</u> En esta actividad, cada estudiante identificará cuales son las personas que hacen parte de su red de apoyo y las grafica en el afectograma.</p>
		<p><u>Metagrama:</u> En esta actividad cada estudiante graficara sus metas a corto, mediano y largo plazo en diferentes esferas de su vida. (académica, laboral, profesional, familiar)</p>
		<p><u>Afectograma consecución de metas:</u> En esta actividad cada participante escribirá cuál es su principal meta y como afecta a su red de apoyo positiva o negativamente la consecución de estas.</p>
		<p><u>El carro:</u> En esta actividad cada estudiante debe dibujar un carro y responder a una serie de preguntas con respecto a sus metas, las influencias externas que le permiten alcanzarlas, como se visualizan en la consecución de estas y que los motiva.</p>
Charla grupal “Control de recursos”		<p><u>Creando rutas:</u> En esta actividad el estudiante logra establecer estrategias de mejoramiento para autorregularse, estableciendo rutinas, donde alcance una motivación apropiada para ser consciente de su proceso de aprendizaje autónomo y logre alcanzar sus metas de forma objetiva y asertiva. (Video). Pilotar para aprender</p>
		<p>Exponer dificultades para superar el curso académico. Plantear ideas para comprometerse con el estudio.</p>
		<p>Organizar el manejo del tiempo de estudio y del ambiente.</p>

Charla temática autocontrol
“que sueles hacer”

Organizar las actividades de
acuerdo a un cronograma de
estudio semanal

Identificar los distractores externos
e internos.

Analizar de manera grupal los
distractores y las atribuciones
causales que pueden dificultar el
estudio

Elaboración de textos escritos

Mejorar las competencias lectora y
escritural de los estudiantes
mediante un proceso de práctica
continua y progresiva.

Escribir un texto: Actividad: Cartas
de amor y odio: El amor y el odio
en un sentido amplio de ambos
términos son emociones humanas,
pero sus receptores no siempre lo
son. Todo el mundo imagino ha
tenido la experiencia de querer u
odiar un objeto. Hay muchos
motivos que pueden llevarnos a
experimentar tales sentimientos, y
ese es un buen punto de partida
para comenzar la actividad.

Proporcionar al niño o adulto una
habilidad para afrontar situaciones
diarias que pueden generarle
preocupación, excesivo miedo y
una emocionalidad negativa e
ineficaz para resolver el problema.

Taller de Relajación y Respiración

Buscar un lugar tranquilo donde
permanecer en silencio durante un
rato. Acomódate y haz un esfuerzo
por mantener tu mente en blanco,
sin pensar en nada que no sea la
tranquilidad que en ese instante
estás manteniendo. En este estado
de serenidad, realiza respiraciones
profundas y relajantes.

Tabla 4. Estrategias Salud Mental Positiva

Estrategia	Objetivo	Actividad
Dimensión 1. Actitud hacia sí mismo Auto-aceptación.		Taller 1. Por hoy me daré: Me diré, me amo, me valoro y me acepto como soy.
Dimensión 2 Crecimiento, desarrollo y auto actualización.		Considerarse a sí mismo como fuerte y capaz para tener Auto-aceptación. Taller 2. Motivación hacia la vida ¿Qué quiero lograr?
Dimensión 3. Integración		Salir de la zona de confort para alcanzar mi objetivo. Taller 3. Atributos de la persona. Equilibrio de las fuerzas psíquicas Visión integral de la vida
Dimensión 4. Autonomía		Resistencia al estrés
Dimensión 5. Percepción de la realidad		Comenta Lluch (1999) que “la persona sana no depende fundamentalmente del mundo y de los demás” (pág. 61)
Dimensión 6. Dominio del entorno		Taller 5. Capacidad de interactuar eficientemente en el medio. Taller 6. Manejar la realidad visto desde dos perspectivas, una ligada al éxito (logro o resultado) y otra a la adaptación (al proceso).
Video con la compilación de todos los talleres del factor salud mental positiva		https://www.youtube.com/watch?v=Zrja4S6SUMI
Volante físico para el estudianteG		



Estrategias de Acompañamiento Factor Síntomas Somáticos

En el desarrollo del proyecto se desarrollan las estrategias de acompañamiento para el factor de Síntomas Somáticos con un total de 5, las cuales se incorporan mediante el llavero de la valentía, que es socializado y entregado a los estudiantes de primera matrícula que se encontraron según la aplicación del instrumento en riesgo medio y alto en el factor de Síntomas Somáticos:

Estrategia 1: Entrenamiento en Auto instrucciones

En esta primera estrategia se plantea el entrenamiento en Auto Instrucciones, de esta manera esas instrucciones que se den guían la conducta del sujeto, como lo manifiesta Meichenbaum, “las cuales están coloreadas por las expectativas hacia los resultados a obtener o a la propia eficacia”.

Con la aplicación de esa técnica como primer proceso en el proyecto se logra indicar a los sujetos que son totalmente capaces de brindarse desde sus diálogos internos herramientas de motivación que les permitan llevar a cabo acciones para cumplir con los objetivos que se propusieron.

Actividad: el estudiante reconoce el valor que tiene el diálogo interno a partir de una sensibilización previa, seguidamente se invita al sujeto a que genere una lista de las tareas que realiza diariamente y después una lista de auto mensajes que le brinden la motivación para cumplirlas.

Esas frases que creo como por ejemplo: yo puedo, yo soy capaz, yo tengo las habilidades para lograrlo, debe escribirlas en una letra grande con los colores que más le gusten, ponerlas en lugares visibles de su entorno, donde se garantice que pueden verlas de manera cotidiana y permanente.

Estrategia 2: Técnica operante para la modificación de conducta

Se buscó a través de esta estrategia, lograr una modificación de la conducta a través de la motivación permanente.

El objetivo entonces, de esta estrategia es lograr que a través de refuerzos o castigos, se logre aprender nuevas conductas o reducirlas si es el caso, desde un modelamiento que desde la teoría cognitivo conductual, establezca la posibilidad de mejorar las dinámicas académicas de los estudiantes que hacen parte del proyecto.

Actividad: Realizar una lista de las actividades que el estudiante debe realizar en el día y al frente de cada actividad relacionar un castigo privarme de algo que le guste hacer o que le genere una motivación. En el desarrollo de la actividad se puede tener el acompañamiento y apoyo de familiares y amigos, que estén relacionados con la actividad y recuerden de manera constante el ejercicio. (Anexo 10).

Estrategia 3: Técnicas de relajación y de respiración

La activación física y psíquica es un elemento de gran importancia a la hora de explicar problemas tales como la presencias de síntomas como el cansancio, dolor en las articulaciones, dificultad para respirar, la ansiedad, el estrés etc. El sufrimiento que provoca la presencia de problemas y dificultades puede en parte ser reducida por técnicas de relajación, aprendiendo a partir de ellas a gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.

Dentro de este grupo encontramos la relajación progresiva de *Jacobson*, el entrenamiento autógeno de *Schultz* o las técnicas de respiración.

Actividad: Ubíquese en un espacio silencioso, la mejor postura para practicar la relajación es cómodamente sentado, con la cabeza, los brazos y las piernas apoyados, en posición semitumbada, en una habitación tranquila, con luz indirecta y, sobre todo, realizando la actividad sin prisas ni interrupciones. La técnica se debe realizar en los siguientes grupos:

Grupo 1: manos y antebrazos. Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en tus antebrazos y manos. Céntrate en esas sensaciones. Esto es tensión. Suelta las manos, libera la tensión, céntrate en las sensaciones que invaden tus antebrazos y cuán diferentes son respecto a la tensión.

Grupo2: hombros-trapecio. Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nóta la en tus hombros y trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos caer. Elimina la tensión.

Grupo3: cuello. Empuja, con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la diferencia.

Grupo 4: pecho-espalda. Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá

Grupo 5: abdominales. Saca la zona del estómago hacia fuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones. (Pastor y Sevilla, 2003)

Estrategia No. 4: Contrato Conductual

Tal como su nombre lo indica, se trata de un acuerdo consigo mismo, en el cual se especifica qué actividades se compromete a realizar y cuál es su motivación para cumplirlo, en el contrato se manifiestan que desde la firma del mismo no vas a tener más dolencias y malestares que te impidan su cumplimiento, y Por supuesto, no tiene valor legal sino simbólico, pero aumenta mucho la probabilidad de cumplimiento de algunas pautas de conducta.

Actividad: Realizar un Contrato escrito en donde el estudiante establezca cuáles son sus actividades, responsabilidades y tareas que debe de cumplir, y debe de escribir cuáles son sus dolencias y molestias que surgen durante la ejecución de las mismas, realizando un acuerdo con su inconsciente en que esos síntomas no los volverá a sentir para poder cumplir con sus obligaciones a tiempo. (Anexo 11) Contrato Conductual.

Estrategia 5: Pausas activas

Las pausas activas se entienden como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del

cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas”. (Castro et al., 2011). Las pausas son una estrategia fundamental para combatir algunos síntomas somáticos como el dolor en las articulaciones, cuello etc. Además de aportar al estudiante los siguientes beneficios:

- **Beneficios Fisiológicos:** Mejora la condición del estado de salud general, se presenta aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares, oxigenando así los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico, mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular, mejora la postura, disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias, el estado de alerta mejora notablemente.
- **Beneficios Psicológicos:** Mejora la capacidad de concentración, se presenta un refuerzo de la autoestima, previene lesiones mentales (estrés o nervios), inspira la creatividad.

Actividad: Cada hora durante las actividades que se este realizando suspender por 5 minutos y realizar los siguientes ejercicios:

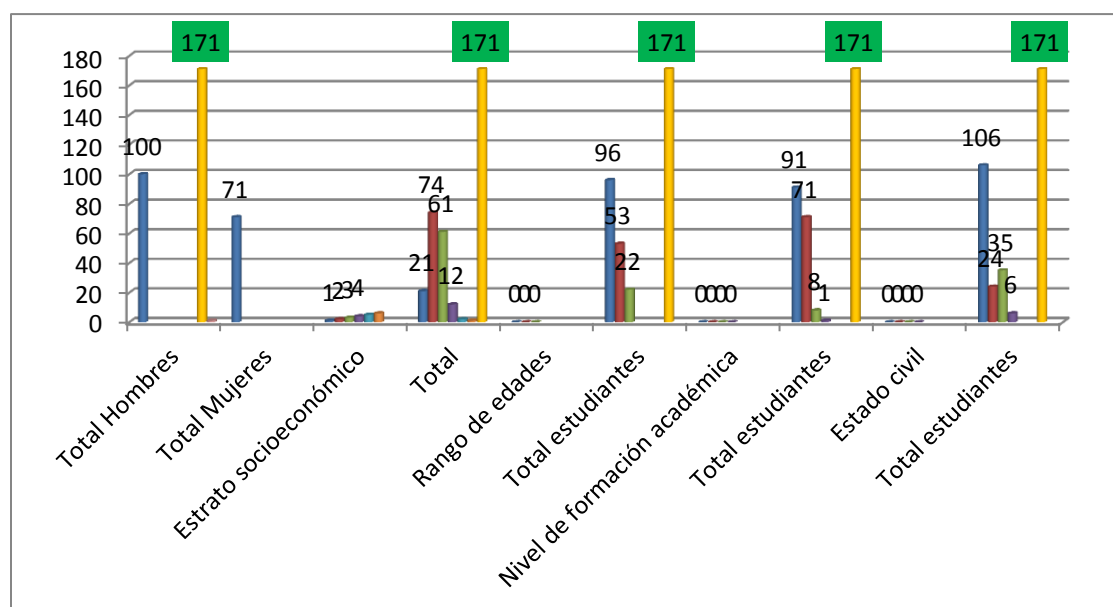
- **Para el cuello:** Gira la cabeza hacia el lado derecho hasta que tu mentón quede en la misma dirección del hombro. Inhala, cuenta hasta 10 y haz el mismo movimiento al lado contrario. Repite esta acción 5 veces.
- **Para las manos:** Haz movimientos circulares con ambas muñecas, primero a la derecha luego a la izquierda. Finalmente, abre y cierra las manos separando los dedos cada vez que lo hagas. Repite 5 veces cada movimiento.
- **Hombros:** Haz una corta rotación de hombros girándolos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y finalmente hacia adelante, luego haz el movimiento en sentido contrario. Al terminar este ejercicio, ponte de pie, lleva tus manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Sostén esta posición por 10 segundos mientras mantienes el abdomen contraído.
- **Espalda:** Estando de pie, separa un poco las piernas, contrae el abdomen e inclina la espalda hacia al frente mientras estiras los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento 3 veces.
- **Rodilla:** Levanta la pierna, sujeta la rodilla con ambas manos y llévala al pecho. Haz este movimiento con ambas rodillas por 15 segundos cada una.

- **Pies:** Balancea la planta del pie desde el talón hasta la punta. Repite 3 veces.
- **Piernas:** Párate con un pie delante del otro. Apoya el peso del cuerpo hacia adelante asegurándote que el talón esté completamente apoyado. Mantén esta posición unos segundos y luego cambia de pierna.
- **Ojos:** Para relajar tus ojos, parpadea continuamente hasta que sientas que tus ojos están húmedos nuevamente.

Resultados Y Discusión

De acuerdo con el primer objetivo específico se realiza la caracterización de los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas de la UNAD CCAV Dosquebradas.

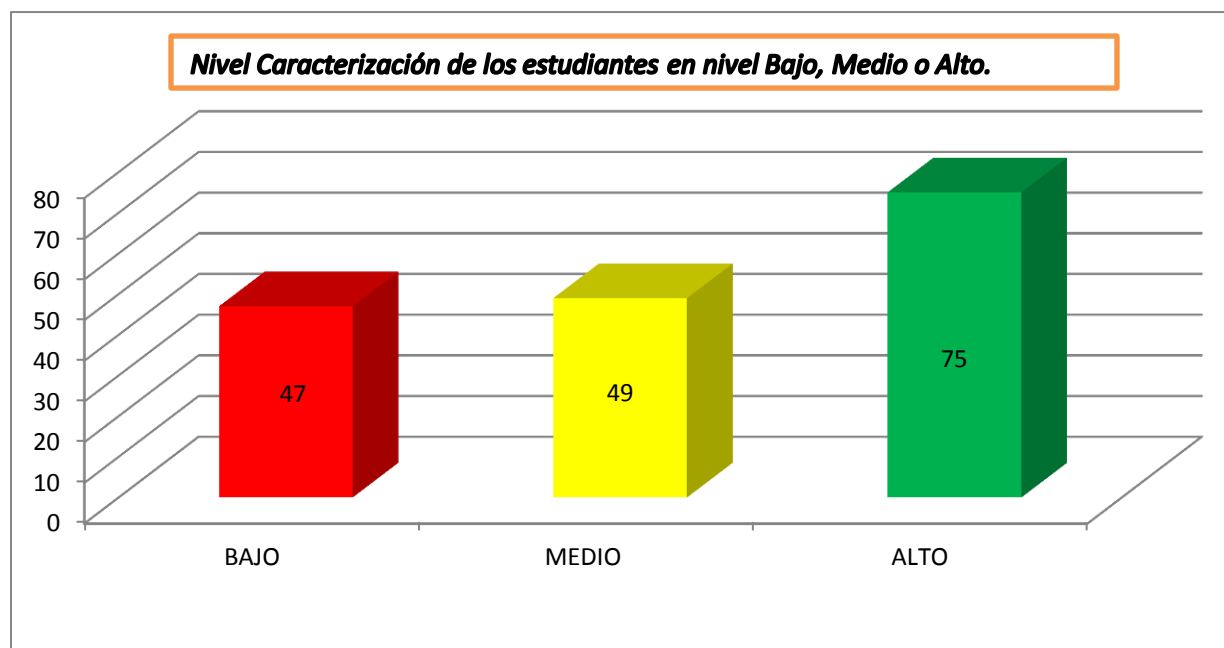
Gráfico 1. Caracterización de los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas de la UNAD.



Se identifica la población a trabajar de manera demográfica, de acuerdo con la gráfica se muestra que para la realización de la prueba piloto se tiene en cuenta 171 estudiantes, de los cuales 100 son hombres y 71 mujeres; así mismo se tiene en cuenta estrato socioeconómico, rango de edades el cual oscila entre 16 y 55 años, nivel académico y estado civil.

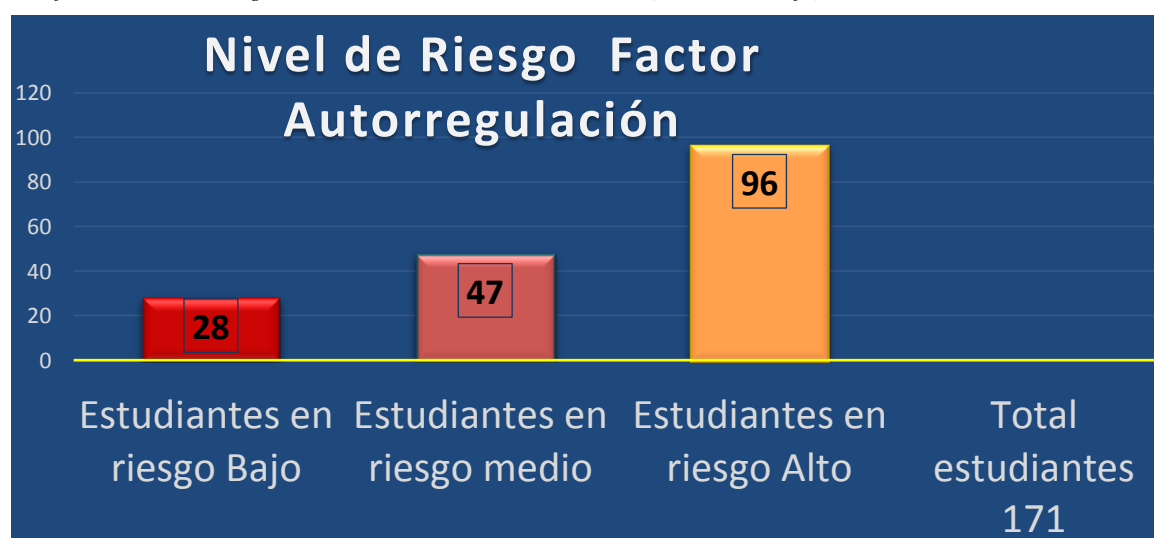
Se identificó cuántos de los 171 estudiantes que aplicaron el cuestionario están en nivel Bajo-Medio y/o Alto:

Gráfico 2. Caracterización de los estudiantes en nivel Bajo, Medio o Alto.



Para dar cuenta del segundo objetivo específico sobre los factores que componen el instrumento se debió definir el nivel de riesgo de cada factor, donde se encontró lo siguiente:

Gráfico 3. Nivel de riesgo del FACTOR AUTORREGULACIÓN, (alto-medio-bajo)



Para el factor Salud Mental Positiva de los 171 estudiantes a los cuales se les aplicó el instrumento se obtiene que 75 de ellos presentan una alta Salud mental Positiva, por lo tanto se

encuentran en un adecuado nivel y no necesitan ser intervenidos con las estrategias de acompañamiento diseñadas para el factor, para el nivel medio se encuentran 49 estudiantes y en el nivel bajo 47, los cuales presentan dificultades en su Salud Mental Positiva y deben ser intervenidos con las estrategias de acompañamiento para fortalecer e incremental el factor.

Se definieron las estrategias propias del factor salud mental para los estudiantes de primera matricula adscritos en los programas ofertados por la UNAD y que se encuentren en riesgo medio y bajo mediante los ejercicios mencionados anteriormente en la metodología.

Se ejecutan las estrategias en los estudiantes de primera matricula que presentaron riesgo medio y alto.

El grado de desempeño de este proyecto se basa en el cumplimiento de cada uno de los objetivos, mediante las diferentes fases soportadas mediante el Modelo cíclico de la **autorregulación del aprendizaje** (Zimmerman, 2000).

De 171 estudiantes a los cuales se les aplicó el instrumento se obtiene como resultado que 96 presentan una alta autorregulación del aprendizaje, lo que nos indica que no necesitan estrategias de acompañamiento ya que es adecuada, 47 de ellos presentaron una autorregulación media y 28 bajo, como se observa en el gráfico 3. Para los estudiantes que obtuvieron estos resultados en medio y bajo se deben realizar las estrategias de acompañamiento, ya que no presentan una buena autorregulación.

Tabla 4. Resultados Autorregulación del Aprendizaje

2. Sexo:			procesamien to ejecutivo	procesamiento cognitivo	Motivac ión	Control ambiente	Total Autorregul ación
Femeni no	N	Válido	253	253	253	253	253
		Perdidos	0	0	0	0	0
	Media		55,05	54,37	50,77	50,50	210,70
	Mediana		56,00	55,00	51,00	50,00	212,00
	Desv. Desviación		8,810	6,442	5,643	7,435	23,352
	Mínimo		25	31	36	31	145
	Máximo		73	69	67	73	268
	Percentil es	5	39,00	43,00	40,00	37,00	168,10
		10	42,00	45,40	43,00	41,00	180,40
		15	46,00	47,00	45,00	42,00	185,00
		20	48,00	49,00	46,00	44,00	191,00
		25	50,00	50,00	47,50	46,00	195,50
		30	51,00	51,00	48,00	47,00	200,00
		35	52,00	52,90	49,00	48,00	204,00
		40	53,00	54,00	50,00	49,00	207,00
		45	55,00	55,00	51,00	50,00	210,00
		50	56,00	55,00	51,00	50,00	212,00
		55	57,00	56,00	52,00	51,00	215,70
		60	58,00	56,40	53,00	52,40	219,00
		65	59,00	57,00	53,00	54,00	222,00
		70	61,00	58,00	54,00	55,00	225,00
		75	61,00	59,00	55,00	55,00	227,00
		80	62,20	60,00	55,00	56,00	229,00
		85	63,90	61,00	56,00	57,00	234,00
		90	66,60	62,00	57,00	60,00	237,60

		95	69,30	63,30	59,00	63,30	247,00
--	--	----	-------	-------	-------	-------	--------

			procesamien to ejecutivo	procesamien to cognitivo	Motivació n	Control ambient e	Total Autorregulaci ón
Masculino	N	Válido	154	154	154	154	154
		Perdido s	0	0	0	0	0
	Media		53,99	52,13	50,68	48,18	204,98
	Mediana		53,00	52,00	51,00	48,00	204,00
	Desv. Desviación		8,780	6,877	5,991	7,746	24,846
	Mínimo		27	34	31	17	110
	Máximo		75	72	66	71	282
	Percen tiles	5	37,75	41,00	41,00	35,75	166,75
		10	43,50	44,50	43,00	39,50	177,50
		15	47,00	46,00	44,00	41,00	182,25
		20	48,00	47,00	46,00	43,00	187,00
		25	49,00	47,00	46,75	44,00	190,75
		30	50,00	48,50	48,00	44,00	193,50
		35	51,00	49,00	49,00	46,00	196,00
		40	52,00	50,00	49,00	47,00	197,00
		45	52,00	51,00	50,00	48,00	200,75
		50	53,00	52,00	51,00	48,00	204,00
		55	54,00	53,00	52,00	49,00	207,00
		60	56,00	53,00	53,00	50,00	211,00
		65	57,00	54,00	53,00	50,75	213,75
		70	58,00	55,00	54,00	51,00	216,00
		75	60,00	56,00	55,00	52,25	218,00

		80	61,00	58,00	56,00	54,00	222,00
		85	63,00	59,75	56,75	55,00	226,50
		90	65,50	61,50	58,00	57,00	239,50
		95	69,25	64,25	60,00	62,00	247,25

Hay que destacar que el cuestionario evaluó 3 dimensiones que son:

Procesamiento ejecutivo; El cual se refiere al primer análisis que realiza el estudiante al emprender una actividad académica.

Procesamiento cognitivo; se refiere a la habilidad que tiene el estudiante de procesar la información, mediante su atención, memoria, pensamiento.

Motivación; La capacidad que tiene el estudiante para autorregularse a sí mismo, teniendo en cuenta el logro de objetivos de esa actividad que está realizando.

Control ambiente; como el estudiante se autorregula mediante un ambiente adecuado de estudio, y que características debe tener ese ambiente de trabajo.

Por eso para la UNAD, fue importante evaluar este factor para los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas, devolviendo los resultados a través de una entrevista.

Tabla 5. Entrevista para Devolución de Resultados

INFORME DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO AUTOREGULACION DEL APRENDIZAJE		
DATOS GENERALES DEL ESTUDIANTE		
Nombre del estudiante:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Número de identificación (ID):	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Ciudad de residencia:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Edad:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Sexo:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Fecha de aplicación del cuestionario:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Programa:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
DATOS DEL EVALUADOR		
Nombre del evaluador:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Número de identificación (c.c.):	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
Profesión:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	
* Todo informe que carezca de estos datos <i>no será válido</i> .		
RESULTADOS DEL CUESTIONARIO		
Dimensiones	Puntaje (transformado)	Nivel de riesgo
Procesamiento Ejecutivo	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Procesamiento Cognitivo	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Motivación	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
Control ambiente	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
TOTAL AUTORREGULACIÓN	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Riesgo muy alto: nivel de riesgo con amplia posibilidad de asociarse con respuestas a factores de deserción en los estudiantes de primera matrícula. Por consiguiente, los resultados que se encuentren bajo esta categoría requieren intervención inmediata y acompañamiento. 		
OBSERVACIONES Y COMENTARIOS DEL EVALUADOR		
RECOMENDACIONES PARTICULARES		
Fecha de elaboración del informe	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin: 2px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em; margin-top: 2px;"> dd mm aaa </div>	
Firma del evaluador:	<input style="width: 100%;" type="text"/>	

Basándonos en el tercer objetivo, se pudo evidenciar las diferentes estrategias implementadas con los estudiantes de primera matrícula inscritos en todos los programas de la UNAD -Dosquebradas.

Los temas abordados en la ejecución de estrategias, se realiza a 22 estudiantes los días 17 y 24 de noviembre de 2018, mediante dos talleres “organización del ambiente y manejo del tiempo”.

Tabla 6. Ejecución de Estrategias.

<i>Estrategia</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Actividad</i>
Talleres		Tema: Organización del ambiente y
Encuentros		manejo del tiempo.
17 -24 de Noviembre de 2018		Número de estudiantes: 22

Por eso es importante el diseño de estrategias que apunten a la autorregulación, ya que Zimmerman refuerza este postulado con la posibilidad de plantear metas claras, el seguimiento adecuado de las actividades y el análisis constante de los resultados, es importante retomar los postulados del autor Zimmerman, para direccionar las cinco estrategias, encontrándose de manera asertiva lo sugerido por los autores. A partir de esto se procede a aplicar las estrategias a los estudiantes que participan del proceso, para fortalecer cada factor y evitar la deserción, los resultados de estas estrategias se verán reflejadas en los periodos uno y dos del 2019 y se evidencia en la metodología descrita previamente.

Es así como se va dando cumplimiento al objetivo general que es el de sistematizar los resultados obtenidos en el “proyecto entornos educativos saludables con respecto a los factores que influyen en la deserción de los estudiantes de primera matrícula y evidenciando a su vez las estrategias diseñadas para el periodo 16-1 y 16-2 de 2018 y 2019-1 de los programas ofertados por la UNAD-Dosquebradas”.

A partir del instrumento aplicado a “171 estudiantes de primera matricula de todos los programas adscritos a la universidad nacional abierta y a distancia (UNAD)” y donde se evidenció para el factor **salud mental positiva** que 47 estudiantes obtuvieron un puntaje en la prueba de 5 a 25 clasificándolos en un riesgo **BAJO**, lo que indica claramente que el conjunto de estudiantes ameritan tener acompañamiento, en riesgo medio se obtiene que 49 estudiantes siguen presentando riesgo de deserción ya que obtienen un resultado de 25 a 50 clasificándolos en un riesgo **MEDIO** y donde también se deben acompañar con estrategias, y 75 estudiantes tienen un resultado de 75 a 100 que nos muestra una salud mental **ALTO**.

Este cuestionario evaluó las 6 dimensiones que agrupan el factor **Salud Mental Positiva** “estudiantes de primera matricula de todos los programas adscritos a la universidad nacional abierta y a distancia (UNAD)” que son:

Elemento 1: Actitudes hacia sí mismo Auto-aceptación

Elemento 2.Crecimiento desarrollo y auto actualización

Elemento 3: Integración

Elemento 4: Autonomía

Elemento 5: Percepción de la realidad

Elemento 6: Dominio del entorno

(Anexo 6) Baremo Salud Mental Positiva

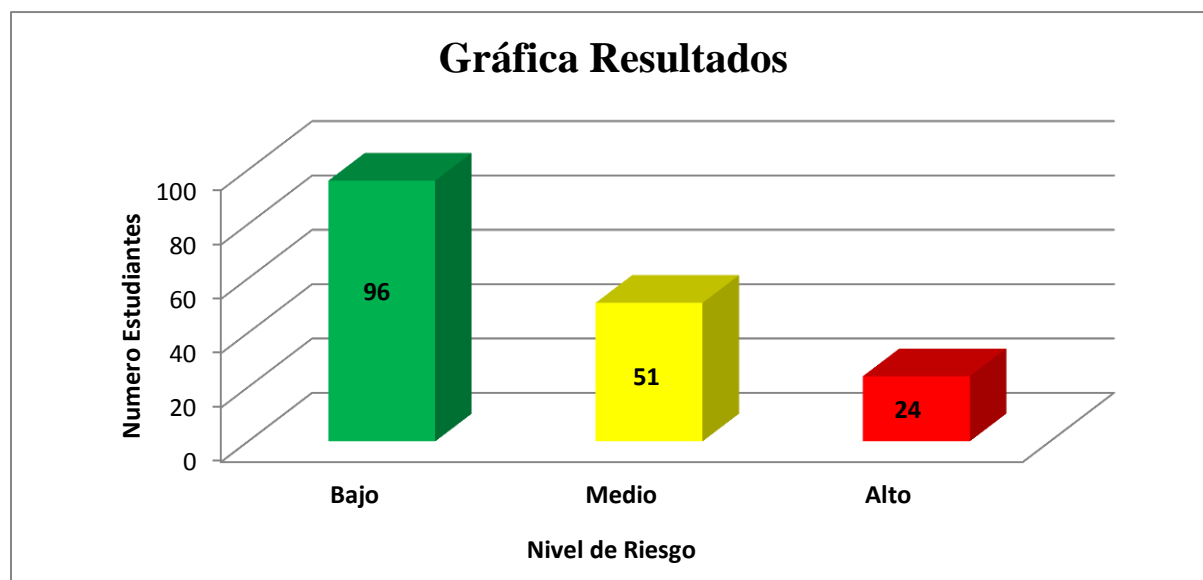
Desde el rol del especialista en educación superior a distancia se hace importante sistematizar toda la información porque deja un producto sistematizado en el de detectar estos riesgos con el fin de evitar la deserción en los estudiantes antes mencionados.

Es gran importancia **definir las estrategias** propias del factor salud mental para los estudiantes de primera matricula adscritos en los programas ofertados por la UNAD y que se encuentren en riesgo medio y bajo partir del modelo **multidimensional** de Marie Jahoda (1958), validada empíricamente por María Tere Lluch (1999), quien desarrolló el Cuestionario de Salud Mental Positiva SM+, en el que se evalúan seis factores o características de salud mental.

Para el factor de síntomas somáticos, la aplicación de la prueba a 171 estudiantes de primera matrícula basados en el cuestionario de salud PHQ-1514, se obtuvieron los siguientes resultados:

<i>Nivel de Riesgo</i>	<i>Número de Estudiantes</i>
Riesgo Bajo	96
Riesgo medio	51
Riesgo Alto	24

Gráfico 4. Nivel de riesgo del FACTOR SINTOMAS SOMÁTICOS, (Alto-Medio-Bajo)



De los 171 estudiantes de primera matrícula que realizaron el proceso de aplicación de la prueba para Síntomas Somáticos se obtiene que 96 estudiantes no presentan Riesgo, por lo tanto no requieren la aplicación de estrategias de acompañamiento, puesto que no generan indicios de deserción por Síntomas somáticos.

De los 171 estudiantes de primera matricula 51 de ellos presentaron un nivel de riesgo medio para Síntomas somáticos, lo cual representa que se deben de aplicar estrategias de acompañamiento para disminuir el riesgo de deserción por factores asociados a los Síntomas somatices.

De los 171 estudiantes de primera matricula 24 de ellos presentaron un nivel alto en síntomas somáticos, lo cual indica que presentan alto potencial de deserción por el factor y deben de tener seguimiento y aplicación de las estrategias de acompañamiento para mitigar el nivel de riesgo o disminuirlo como estrategias de retención.

Por lo anterior los datos arrojados fueron de gran importancia para la Universidad ya que permite tener una idea del número de estudiantes que se encontrarían en riesgo de deserción a causa de los Síntomas Somáticos, por esta razón es de gran importancia aplicar las estrategias partiendo de la Técnica cognitivo-conductual para síntomas somáticos García Campayo J.

(2005). Las cuales le brindan al estudiante empoderamiento de sus actividades académicas y fortalecimiento de su autocontrol.

Mediante el acompañamiento se evidenció interés y aprendizaje por parte de los estudiantes en la definición, causas y estrategias de control según los autores para los Síntomas Somáticos.

Durante la aplicación de las estrategias, el llavero de la valentía generó un impacto significativo al ejecutarlo como herramienta de estudio ya que es una estrategia asertiva al momento de instruir al estudiante en acciones a realizar para evitar la deserción asociada a los síntomas somáticos.

Estudiantes en riesgo alto	16
Estudiantes en riesgo medio	25
Estudiantes en riesgo bajo	130
Total estudiantes	171
Estudiantes con empleo	124
Estudiantes sin empleo	47

A partir del instrumento aplicado a 171 estudiantes de primera matrícula de todos los programas, se evidencia para el factor extra laboral que 130 estudiantes se encuentran en riesgo bajo, se entiende por riesgo bajo que no representan ningún riesgo y no necesitan acompañamiento, en riesgo medio se encontró que 25 estudiantes están en este riesgo y deben recibir estrategias de acompañamiento, así mismo se encontró que 16 estudiantes están en riesgo alto, por lo tanto deben recibir estrategias de acompañamiento..

Por eso para la universidad es pertinente evaluar este factor para disminuir el riesgo de deserción estudiantil. El rol del psicólogo es identificar los niveles de riesgo en los 171 estudiantes de primera matrícula de la universidad Nacional abierta y a distancia diseñar y realizar estrategia de acompañamiento que disminuyan la deserción en los estudiantes de primera matrícula de los diferentes programas de la universidad.

Chiavenato, I. (1998) considera cuatro variables que son: ambiente, organización, grupo e individuo, para explorar, diagnosticar, acompañar e intervenir con el fin de que el cambio logre objetivos, individuales familiares y organizacionales.

Como especialista se retoman los postulados de los autores para direccionar las diferentes estrategias, encontrándose de gran manera asertiva lo sugerido por los autores, a partir de esto se procede a aplicar las estrategias a estudiantes de primera matrícula para fortalecer la permanencia y evitar la deserción de los estudiantes.

Para dar cumplimiento al cuarto objetivo se diseñan las estrategias de acompañamiento, según Chiavenato,

“el Entrenamiento de habilidades, es una manera de ayudar a las personas a cambiar lo que genera insatisfacción o estrés en su trabajo. La idea es aprender a identificar obstáculos, definir metas para el desempeño exitoso a nivel individual, familiar y organizacional”.

Estrategias de acompañamiento

Dando continuidad al cuarto objetivo y al objetivo general de diseñar las estrategias en los estudiantes de los diferentes programas de primera matrícula que presentan riesgo medio y alto en el factor extra laboral y sistematizando la información hallada se realiza un taller para el manejo de relaciones interpersonales y familiares,

Por medio de la actividad grupal se realiza un árbol de problemas donde los participantes ubican en la parte de las raíces los elementos negativos que pueda identificar en su jornada laboral, posteriormente en el tronco se deben colocar los efectos o consecuencias que dichos elementos traen a la vida personal, familiar y en general extra laboral, finalmente en la parte de

las ramas se colocan posibles soluciones o alternativas ayudar a reducir los efectos negativos sobre la vida extra laboral de cada uno. Como causas que pueden influir, los estudiantes identificaron problemas familiares, falta de tiempo, enfermedad, situación económica. Como efectos o consecuencias de esas causas los estudiantes encontraron Mal desempeño, Desmotivación, Malas relaciones, Cansancio emocional y físico dando como posibles soluciones Posibles soluciones, administración del tiempo, Pausas activas, Equilibrio emocional, Hábitos saludables, Comunicación, dialogo

Para el factor Procrastinación, a partir del instrumento aplicado a 171 estudiantes de primera matricula de todos los programas Académicos que ofrece la UNAD Dosquebradas Risaralda, se evidencia para el factor de procrastinación en su dimensión de autorregulación que 69 estudiantes se encuentran en riesgo bajo, se entiende por esto que son estudiantes que necesitan acompañamiento para autorregularse como también los 93 estudiantes que se encontraron en un riesgo medio, por el contrario 9 de estos que se encontraron en un riesgo alto no necesitan acompañamiento ya que se autorregulan perfectamente.

Frente a la dimensión de postergación encontramos 102 estudiantes en un riesgo bajo, entendiéndose que no necesitan acompañamiento ya que se autorregulan, en un riesgo medio 53 estudiantes y en un riesgo alto 16 estudiantes los cuales requieren acompañamiento ya que postergan frecuentemente sus actividades académicas.

Cabe resaltar aquí, que en ambas dimensiones se evalúan diferente si la autorregulación es baja se necesita acompañamiento, a diferencia de la postergación si esta presenta un riesgo alto también lo necesita.

Según lo anterior para la UNAD es de gran ayuda evaluar este factor de procrastinación ya que frecuentemente los estudiantes postergan sus actividades académicas, generando a corto plazo un desempeño bajo en el alcance de sus competencias y a largo plazo la no consecución de objetivos académicos planteados, la no ejecución de su proyecto de vida y hasta la deserción de su carrera universitaria.

Es por esto que el rol del especialista en este momento radica en la importancia de la detección de estos riesgos en autorregulación y postergación en los estudiantes de primera

matrícula, para de esta forma acompañarlos en su proceso académico con la aplicación de estrategias que regulen su aprendizaje las cuales les ayuden a culminar su carrera universitaria con disciplina, a alcanzar sus objetivos y a satisfacer su necesidad de autorregulación.

Por eso fue primordial el diseño de estrategias que apuntaran a la autorregulación de los estudiantes de primera matrícula de la UNAD ya que según Miguel de Zubiría Samper la forma en que afrontamos nuestras situaciones favorables o desfavorables frente a la parte académica nos hacen más asertivos en la consecución de los objetivos planteados, más eficacia en el alcance de los desempeños académicos y más satisfacción al alcanzar la necesidad de autorregulación.

Es aquí donde mi rol como especialista se retoma al direccionar los postulados de los teóricos, encaminando las estrategias de manera asertiva según lo sugerido por estos.

A partir de esto entonces se procedió a aplicar dichas estrategias las cuales buscaron la autorregulación de los estudiantes de primera matrícula de todos los programas de la UNAD en sus actividades académicas, para que de esta forma pudieran alcanzar sus propósitos y así contrarrestar la deserción académica.

Es así como se da cumplimiento al objetivo general del proyecto al sistematizar todo el proyecto de Entornos Educativos Saludables, abarcando cada uno de los objetivos planteados con las acciones preventivas frente a los niveles de riesgo bajo y alto del factor procrastinación de los estudiantes de primera matrícula de todos los programas ofertados en la UNAD-Dosquebradas.

Conclusiones

En un comienzo se buscaba brindar un acompañamiento psicológico a los estudiantes de primera matrícula, con el fin de identificar las debilidades psicológicas o psicosociales que estuvieran afectando al individuo y evitar que esto se viera repercutido en su proceso académico, al dar inicio al acompañamiento se encontraron varios factores como el que no todos los estudiantes decidieron aplicar el instrumento, que las preguntas más frecuentes y los requerimientos de los estudiantes al practicante de psicología se relacionaban más a una parte académica y técnica y la estrategia de contactar los estudiantes por vía telefónica toma demasiado tiempo y la mayoría no atiende la llamada.

Aunque se reconoce que es fundamental que los estudiantes cuenten con un acompañamiento psicológico por parte de la universidad, se podría concluir que con estudiantes de primera matrícula se debe realizar es más un acompañamiento académico en el cual se generen estrategias y se proporcione herramientas que el estudiante pueda adaptarse de manera satisfactoria a la metodología de estudio y los entornos educativos.

- Las herramientas de evaluación, fueron apropiadas para identificar los niveles riesgo alto, medio y bajo en los estudiantes de primera matrícula de la UNAD- Dosquebradas Risaralda.
- El diseño de estrategias se realizaron sustentadas desde el autor Zimmerman, las cuales permitieron un óptimo desarrollo de actividades con los estudiantes de primera matrícula de la UNAD, cumpliendo con los objetivos propuestos.
- Al aplicar el cuestionario que evaluaba la salud mental en los estudiantes de primera matrícula se puede identificar cuantos de los 171 estudiantes que aplicaron el cuestionario de entornos educativos saludables están en nivel Bajo, Medio y alto.
- Definir estrategias propias del factor salud mental para los estudiantes de primera matrícula adscritos en los programas ofertados por la UNAD y que se encuentren en riesgo medio y bajo genera acompañamiento y se evita la deserción.
- Al ejecutar las estrategias en los estudiantes de primera matrícula que presentaron riesgo medio y alto se fortalece la salud mental y se evita la deserción
- Por medio de la batería de riesgo psicosocial se identificó el nivel de riesgo del factor extra laboral de los 171 estudiantes de primera matrícula de los diferentes programas.

- Es importante continuar con el proyecto de entornos saludables hacerle estrategias de acompañamiento a los estudiantes de primera matricula de los diferentes programas, que presenten riesgo medio y alto.
- Las estrategias de acompañamiento contribuyen a la motivación y permanencia en los estudiantes de primera matricula.
- Los estudiantes identificaron cuales eran los síntomas Somáticos, sus causas y las estrategias de prevención.
- Con la socialización de las estrategias se logró fortalecer en los estudiantes de primera matricula los factores que inciden en el incremento de la deserción en la UNAD.
- Mediante la realización del proyecto se lograron potencializar en los estudiantes habilidades personales con la ejecución de las actividades programas para cada factor.
- El instrumento para hacer la caracterización de los estudiantes de primera matricula de los diferentes programas académicos ofertados por la UNAD, fue adecuado ya que permitió realizarla de manera óptima.
- Los baremos utilizados para clasificar a los estudiantes de primera matricula de los diferentes programas académicos ofertados por la UNAD permitieron claramente ubicar a los estudiantes según los percentiles que puntuaron los resultados en los niveles de riesgo.
- La identificación de los estudiantes según el nivel de riesgo fue sencilla ya que las puntuaciones arrojaban claramente el nivel en que se encontraban.
- El diseño de estrategias para el factor de procrastinación y sustentada desde los autores como Miguel de Zubiría y Albert Bandura fueron muy apropiadas ya que permitieron un excelente trabajo con los estudiantes de primera matricula de los diferentes programas académicos ofertados por la UNAD permitiendo así el alcance del objetivo general.
- Se sistematizó todo el proyecto desarrollado para los años 2018 y 2019 en el tema de Entornos Educativos Saludables.
- Se podría concluir que con estudiantes de primera matricula se debe realizar es más un acompañamiento académico en el cual se generen estrategias y se proporcione herramientas con las cuales el estudiante pueda adaptarse de manera satisfactoria a la metodología de estudio y los entornos educativos.

Recomendaciones

- La sistematización del proyecto entornos saludables permitió conocer los diferentes factores que influyen en la deserción de los estudiantes, así mismo se identificaron los niveles de riesgo de cada factor. Es importante darle continuidad al proyecto entornos saludables en futuras prácticas profesionales para realizar estrategias de acompañamiento y evitar la deserción.
- Se sugiere la continuidad de los talleres para los estudiantes; pero se debe ser más exigente para que ellos cumplan y se involucren más en las actividades propuestas.
- Se recomienda continuar implementando las adecuaciones curriculares necesarias para el mejoramiento de los procesos educativos y sociales en los estudiantes con necesidades de acompañamiento.
- En el proyecto entornos educativos saludables se recomienda enfatizar en las capacitaciones a los estudiantes practicantes dado que la mayoría de falencias presentadas fue debido a que el personal no fue capacitado adecuadamente
- Tener más fechas y espacios disponibles para la realización de estrategias de acompañamiento.
- Involucrar estudiantes de todos los semestres en el proyecto ya que son estrategias que fortalecen de manera significativa el aprendizaje.
- Adecuar espacios o ambientes al interior de la UNAD que sean propicios para la aplicación de la encuesta a los estudiantes de primera matricula.
- Crear un espacio en el campus virtual en donde los estudiantes puedan acceder a las estrategias de aprendizaje generadas para cada factor.
- Se recomienda realizar una capacitación rigurosa a los estudiantes que asuman el rol de liderar el proyecto para que aprendan eficazmente no solo a aplicar el instrumento, sino también a interpretarlo según las exigencias.

Referencias

Administración de Personal – IDALBERTO CHIAVENATO QUINTA EDICIÓN Bolilla

Nº 1 <http://www.utntyh.com/wp-content/uploads/2009/09/RESUMEN-UNIDAD-1-CHIAVENATO.pdf>

Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159- 177.

Ausubel, D. (1976), *Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Editorial Trillas.

Bandura, A (1986), *Teoría del aprendizaje social*, Madrid: Espasa Calpe (3ra edición)

Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje*. Espasa Calpe, 280.

Borges, F. (2005). *La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones Preventivas*.

Betancourt, H. (1984), “Teoría de atribución y motivación humana: aplicaciones y proyecciones”. En: *Revista de Psicología General y Aplicada*, Vol. 39(4). España.

Bozhovich, L. I. (1972), *Estudios de las motivaciones de la conducta de los niños y adolescentes*", La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Charria, V. H., Sarsosa, K. V., & Arenas, F. (2011). Factores de riesgo psicosocial laboral: métodos e instrumentos de evaluación. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 29(4).

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/120/12021522004/>

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (2006). *Cobertura con calidad y equidad. Educación superior, boletín informativo*, 6. Recuperado el 12 de marzo de 2013, de <http://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalue-31337.html>

Colombia, Ministerio de la Protección Social (2010). Batería de instrumentos para la Evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá D.C.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (2006). Cobertura con calidad y equidad. Educación superior, boletín informativo, 6. Recuperado el 12 de marzo de 2013, de <http://www.mineduacion.gov.co/1621/propertyvalue-31337.html>

Colombia, Ministerio de la Protección Social (2010). Batería de instrumentos para la Evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá D.C.

Díaz, A., Pérez, M. V., Valenzuela, M., Muñoz, P., Rivas, S., & Salas, C. (2010). Procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 789-800. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327082.pdf>

Digithum. Revista electrónica de los Estudios de Humanidades y Filosofía de la UOC. 7(2005, Mayo). Recuperado de <http://www.uoc.edu/digithum/7/dt/esp/borges.pdf>

Fozdar, B., Kumar, L. & Kannan, S. (2006). Study of the Factors Responsible for the Dropouts from the BSc Programme of Indira Gandhi National Open University. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 3, 1492-3831.

Freud., S. (1916). La formación de síntomas. La formación de síntomas. En S. Freud (Ed), *Compendio de psicoanálisis*. Barcelona: Ediciones Altaya.

Fernández Ana; Suárez, Natalia; Cerezo, Rebeca; Núñez, José C ; Estrella; Bernardo,

- Rosario, Pedro Predicción del uso de estrategias de autorregulación en educación superior
Anales de Psicología, vol. 29, núm. 3, octubre, 2013, pp. 865-875 Universidad de Murcia,
Murcia-España.
- Fierro, A., (1990), Desarrollo Psicológico y Educación. Madrid: Alianza Editorial: A.D.F.
- Frías, M. (2006). Teoría Ecológica de Bronfenbrenner.
- Herrera, G. (2009). Etapas Evolutivas del ser humano, en contribuciones a las ciencias
sociales. Obtenido de EUMED.NET
- García-Campayo, J., Sanz Carrillo, C., Pérez-Echevarría, M.J., Campos, R. & Lobo, A.
(1995). Trastorno por somatización en atención primaria: aspectos clínicos
Diferenciales. Medicina Clínica Barcelona, 105, 728-733.
- García Campayo J. (2005). Tratamiento Psicológico en el trastorno de somatización:
eficacia y propuestas de intervención. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica
2005, Volumen 10, Número 1, pp. 15-23. España.
- García-Campayo, J., Sanz Carrillo, C., Pérez-Echevarría, M.J., Campos, R. & Lobo, A.
(1995). Trastorno por somatización en atención primaria: aspectos clínicos
Diferenciales. Medicina Clínica Barcelona, 105, 728-733.
- García-Campayo, J., Sanz Carrillo, C., Pérez-Echevarría, M.J., Campos, R. & Lobo, A.
(1995). Trastorno por somatización en atención primaria: aspectos clínicos
Diferenciales. Medicina Clínica Barcelona, 105, 728-733.
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción
universitaria. Revista Complutense de Educación, 28 (1), 307- 324. Recuperado de:
<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/69005/El%20papel%20de%20la%20procratin>

[aci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20como%20factor%20de%20la%20deserci%C3%B3n%20universitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Giovagnoli, P. (2002). Determinantes de la deserción y graduación universitaria: una Aplicación utilizando modelos de duración, Documento de Trabajo 37, Universidad Nacional de la Plata.

González M, Landero R. Síntomas psicosomáticos y teoría transaccional del estrés. Ansiedad Estrés. 2006;12(1):45-61.

Himmel, E. (2018). Modelo de análisis de la deserción estudiantil en la educación superior. Calidad en la Educación, (17), 91-108.

Julio cesar Neffa, los riesgos psicosociales en el trabajo
<http://www.cytcd.org/sites/default/files/Los%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20trabajo.pdf>

Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. Psychosom Med 2002;64:258-66.

Lara Domínguez Sergio Alexis, Villegas García Gabriela, Centeno Leyva Sharon Brigitte
Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú

Martelo, R. Herrera, K & Villabona, N. (2017). Estrategias para disminuir la deserción universitaria mediante series de tiempo y Multipol Recuperado de
<http://www.revistaespacios.com/a17v38n45/a17v38n45p25.pdf>

Mora, S. (2006). La educación a distancia una herramienta alterna para el desarrollo de los individuos durante toda la vida. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/canales6/eco/educacion-a-distancia-y-el-desarrollo.htm>

Montalbán, Ros S. (2010). Validación de la Versión Española del Cuestionario PHQ-15

Para la Evaluación de síntomas físicos en pacientes con trastornos de depresión y/o ansiedad: estudio DEPRE-SOMA.

Montalbán, Ros S. (2010). Validación de la Versión Española del Cuestionario PHQ-15.

Para la Evaluación de síntomas físicos en pacientes con trastornos de depresión y/o ansiedad: estudio DEPRE-SOMA.

Organización Mundial de la Salud, OMS (1948). Definición de Salud, Conferencia

Sanitaria Internacional, Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100, Nueva York.

Pérez V, Ma Victoria, Valenzuela Castellanos, Marco, Díaz M, Alejandro, González-Pienda, Julio Antonio, & Núñez, José Carlos. (2013). Dificultades de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Atenea (Concepción)*, (508), 135-150. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622013000200010>.

Panadero, Ernesto; Alonso-Tapia, Jesús Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid; Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (copmadrid) Psychology.

Rojas, Lamas H. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación rendimiento

Académico. Sociedad Peruana de Resiliencia, halamasrojas@yahoo.com, Lima (Perú).

Rosario, P., Fuentes S., Beuchat, M., Ramaciotti, A. (2016). Autorregulación del

Aprendizaje en una clase de la universidad: un enfoque de infusión curricular.

Revista de Investigación Educativa, 34(1), 31-49. DOI:

<http://dx.doi.org/10.6018/rie.34.1.229421>

Salcedo, A. (2009). Consideraciones fundamentales sobre la deserción de estudiantes en programas de Educación a Distancia. *Revista Academia y Virtualidad*, 2(1), pp. 7-15.

- Tinto, V. (1982). Limits of Theory and Practice in Student Attrition. *Journal of Higher Education*, 53 (6), 687-700.
- Willging, P. A. & Johnson, S. D. (2004). Factors that influence students' decision to dropout of online courses. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 8(4), pp. 105- 118.
- Vielma Vielma, Elma, Salas, María Luz, Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere* [en línea] 2000, 3 (junio): [Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2018] recuperado :<<http://www.autores.redalyc.org/articulo.oa?id=35630907>> ISSN 1316-4910
- Zubiría, M. (2007). La afectividad humana. Bogotá: Fundación internacional de pedagogía conceptual.
- Zubiría, M (2006). El mito de la inteligencia y los peligros del cociente intelectual CI. Bogotá: Fundación internacional de pedagogía conceptual.

Anexos

1. Taller Aplicado a los 22 Estudiantes

CONTROL DE LOS RECURSOS	RECURSOS	TIEMPO ESTIMADO
<p>ACTIVIDAD 1: Organización del ambiente y manejo del tiempo.</p> <p>Con la intención de promover la participación activa de los estudiantes, se expone la siguiente pregunta orientadora: <i>¿En que radica la importancia de tener un buen ambiente físico para el aprendizaje?</i></p> <p>Se permite la exposición de ideas entre tres o cuatro participantes; la expositora (Claudia Bustos), refuerza el tema haciendo referencia en que:</p> <p><i>La importancia del recurso físico y el manejo del tiempo para el aprendizaje radica en: desde despertar de forma adecuada los sentidos hasta llegar a favorecer las funciones ejecutivas utilizadas para tal fin; todo lo anterior tiene como meta Sacar el máximo provecho tanto del tiempo como de las capacidades de aprendizaje que presenta cada sujeto. Para lo anterior, es importante que tengas en cuenta los siguientes aspectos y así conseguir un buen ambiente de estudio:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lugar: Debe presentar los siguientes elementos: Mesa espaciosa y una silla cómoda. • Ventilación y temperatura: Importante en la consecución de los efectos adecuados para la potencialización de las funciones ejecutivas. • Iluminación: Es importante que conviven las disposiciones de luz entre natural y artificial en el sitio de estudio. • El silencio: Se sugiere que el ambiente esté libre de ruidos para facilitar la comprensión de lo que se está tratando de interiorizar. <p>M. Gómez (2015), experto en control de recursos para el aprendizaje recomienda que "se debe estudiar siempre en un mismo lugar puesto que el cerebro adquiere la rutina para facilitar tu concentración."</p>		15 Minutos

ACTIVIDAD 2: Dibujar un ambiente de aprendizaje adecuado donde describa la función de cada elemento que lo compone.	TIEMPO
<p>En grupo, utilizando un pliego de papel periódico dibujan lo que en consenso consideran debe tener un buen ambiente físico para el aprendizaje que beneficie de igual forma el manejo adecuado del tiempo.</p> <p>COMPROMISO PERSONAL</p> <p>Como introducción, la orientadora del taller (Claudia Bustos), comparte algunas características vinculadas con el compromiso personal.</p> <p>Dentro de los objetivos que se regulan en la conceptualización del compromiso personal, se encuentra el conexo a la acción de organizar dicho compromiso; Es decir, un compromiso personal de aprendizaje debe exponer acciones a desarrollar para transformarse en un educando autorregulado, que el individuo intente describir intrínsecamente los pasos que realizaría para lograr sus objetivos. Por lo anterior es importante que identifiques tres aspectos relevantes de motivación dentro del compromiso personal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es significativo que las singularidades comprometidas en la diferenciación del aprendizaje sean identificadas y así tener claridad sobre cuál es tu mejor forma de aprender. 2. Antes de realizar una actividad académica debes interiorizar aspectos tales como: La dificultad de la actividad, su extensión, conocimientos previos; Es decir, tener claro no solo las dificultades que se poseen ante un trabajo a desarrollar, sino también las fortalezas que domino para llevar a cabo un resultado en el producto de forma integral. 3. Organizar las características del contexto: Desde esta instancia, se abordan los aspectos tales como: El buen manejo del tiempo, regular adecuadamente el ambiente e trabajo, tener a la mano fuentes teóricas que apoyen el desarrollo del producto, entre otros aspectos que tu consideres necesarios para que el compromiso personal 	15 minutos

TALLER AUTORREGULACIÓN
Control de recursos
Compromiso personal

Claudia Bustos

CAMPO TEMÁTICO:			
Autorregulación: control de recursos - compromiso personal.			
Objetivo:	Estrategia metodológica	Criterio de evaluación cualitativa:	
Exponer herramientas de contextualización conexas a los recursos y compromiso personal que experimenta el educando en su desarrollo académico.	Actividad de socialización y participación generalizada.	<ul style="list-style-type: none"> • Debate grupal. • Exposición de productos. 	
FECHA	DURACIÓN DEL TALLER	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Noviembre 17	1 hora	Taller vivencial (Actividades individuales y colaborativas).	Observación participación
ESCENARIO	PARTICIPANTES		RESPONSABLE
Unad- CAVV Dosquebradas	Estudiantes UNAD		Claudia Bustos - Estudiante de psicología.
<p>PRESENTACIÓN:</p> <p>La autorregulación distinguida desde el control de los recursos y el compromiso personal, activan las disposiciones intrínsecas asociadas al aprendizaje que como entes en formación disponemos para la consecución de las metas u objetivos trazados; estas acciones constituyen el aspecto organizacional que cada individuo crea con la intención de responder ante la mejor forma en la que puede adquirir su conocimiento. Dicho de otra forma, estos aspectos se constituyen en las estrategias que permiten un mejor aprendizaje.</p>			

se convierta en hábito y no en acciones intermitentes dentro de tu aprendizaje.

ACTIVIDAD 3:

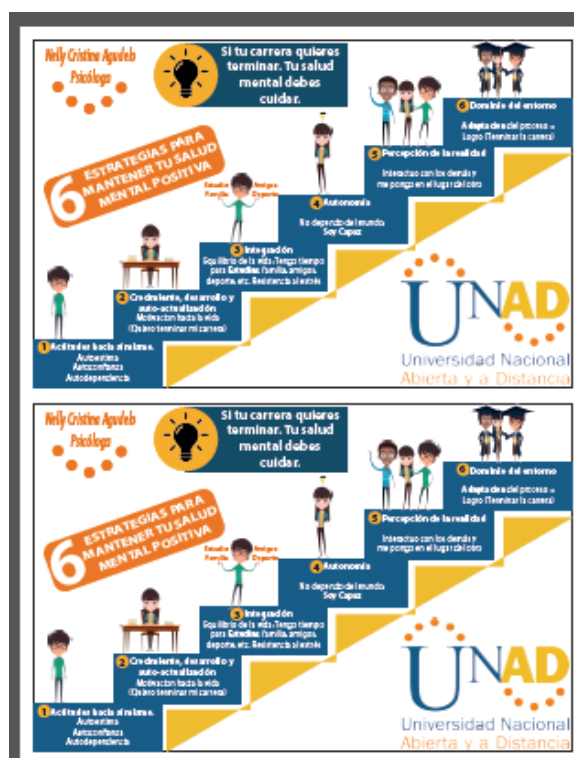
Para entrar en el debate y desarrollar un ambiente crítico de ideas durante el taller, se invita a los asistentes que presenten su opinión sobre las siguientes preguntas orientadoras.

1. *Cuál es la meta que quieren alcanzar estando vinculados con la UNAD?*
2. *Que tengo que hacer para lograr mi objetivo como estudiante de la UNAD?*
3. *¿Cuál es el tiempo que dedico para lograr uno a uno los aspectos que me llevarán a conseguir mi objetivo?*

Se escuchan alrededor de 4 o 5 opiniones cortas por pregunta y se cierra la actividad invitando a que organicen su tiempo de trabajo y lo recursos para alcanzar sus metas.

¡Muchas gracias por su asistencia!

Anexo 2 Volante Salud Mental Positiva



Anexo 3 Baremo Salud Mental Positiva

			Estadísticos						
SEXO_GENERO			TOTAL ACTITU D PROSOCIAL	TOTAL AUTOC ONTROL	TOTAL SATISF ACCIÓN PERSONAL	TOTAL RELACI ONES INTERPERSON ALES	TOTAL AUTON OMIA	TOTAL RESOL UCIÓN DE PROBLEMAS	TOTAL PRUEBA
MASCULINO	N	Válidos	2103	2103	2103	2103	2103	2103	2103
		Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
	Media		3,522	3,313	3,670	3,338	3,340	3,401	3,441
	Mediana		3,600	3,400	3,760	3,429	3,400	3,444	3,490
	Moda		3,8	4,0	3,9	3,6	3,4	3,7	3,5
	Desv. t.p.		,3947	,6524	,3416	,4671	,4676	,3837	,3167
	Mínimo		1,8	1,0	1,6	1,6	1,4	1,0	2,2
	Máximo		4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
	Percentiles	5	2,800	2,200	3,000	2,671	2,600	2,667	2,820
		10	3,000	2,600	3,250	2,714	2,800	2,889	3,030
		15	3,200	2,600	3,375	2,857	2,800	3,000	3,130
		20	3,200	2,800	3,375	3,000	3,000	3,111	3,210
		25	3,200	3,000	3,600	3,000	3,000	3,222	3,280
		30	3,400	3,000	3,625	3,143	3,200	3,333	3,314
		35	3,400	3,200	3,625	3,143	3,200	3,333	3,360
		40	3,400	3,200	3,750	3,286	3,200	3,444	3,410
		45	3,600	3,200	3,750	3,286	3,400	3,444	3,460
		50	3,600	3,400	3,750	3,429	3,400	3,444	3,490
		55	3,600	3,400	3,750	3,429	3,400	3,556	3,510
		60	3,600	3,400	3,750	3,429	3,400	3,556	3,510

Anexo 4 Tabla Síntomas Somáticos

Dolor de estómago
 Dolor de espalda
 Dolor en sus brazos, piernas o articulaciones (rodillas, caderas, etc.)
 Dolores menstruales u otras molestias asociadas a la menstruación (sólo mujeres)
 Dolores de cabeza
 Dolor torácico (zona del pecho)
 Mareos
 Desmayos
 Palpitaciones o sentir el corazón acelerado
 Falta de respiración
 Dolor o problemas durante sus relaciones sexuales
 Estreñimiento, ir suelto de vientre o diarrea
 Náuseas, gases o indigestión
 Sentirse cansado o con pocas energías
 Problemas de sueño

Anexo 5 Contrato Conductual

Contrato Conductual

Yo _____ me comprometo conmigo mismo a realizar mis actividades académicas ya que son mi responsabilidad para poder cumplir mis sueños y mis metas, para ello debo de cumplir con las siguientes tareas:

Por lo anterior celebro este contrato renunciando a los síntomas somáticos que se me puedan presentar en el camino los cuales no serán impedimento para cumplir mis objetivos:

Para constancia se firma en la ciudad de _____ a los ____ días del mes de Noviembre de 2018.

Firma: _____

Anexo 6 Entrevista

UNAD
Universidad Nacional
Abierta y a Distancia

Nombre de la Ciudad, 24 de CFI de 2018

Estudiante:
UNAD
Dosquebradas

Asunto: Consentimiento Informado para aplicación de entrevista

Yo, Angela María Toro Bedoya, identificado con cédula de ciudadanía No. 1053785567, manifiesto mi deseo de colaborar y participar de manera voluntaria en el desarrollo de la entrevista aplicada para el Proyecto Entornos de Aprendizaje Saludables, a cargo del Psicólogo (a) en formación Angelo Toro 1041162, identificado (a) con cédula de ciudadanía No. 1041162, quien recolectará la información que será utilizada únicamente para fines académicos en beneficio de los estudiantes de primera matrícula para brindar acompañamiento y mitigar los niveles de deserción en la UNAD.

Para constancia se a los 24 días del mes de Sept del año 2018

Firma Participante:
Documento de identificación: J. 605 155567

Firma Psicólogo en formación:
Documento de identificación:

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Diagonal 29 F con Cra. 23 - Milán
Teléfono: 3116599

FORMATO DE ENTREVISTA

DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

Ciudad: Dosquebradas
Nombre: Angela María Toro Bedoya
Lugar y fecha de nacimiento: Cartago Valle
Estado civil: Casada
Dirección: Cra 10 D 473-48 Manz 2 casa 11
Teléfonos: 3125772685
mercadeo

Fecha: 24/09/2018
Cédula: 1053785567
Edad: 30
Número de hijos: 0
Barrio: Júpiter
Título: Tecnólogo en

Estudios complementarios (cursos, seminarios, estudios técnicos y/o tecnológicos): Informática 1 y 2 SENA, Tecnología en mercadeo

Psicólogo (a) Evaluador: _____ Reg. _____

FAMILIA:
Gensograma:
Representación gráfica-visual que permite por medio de símbolos estudiar la estructura de una familia y la vinculación entre sus miembros en un momento determinado de su evolución y utilizado para la resolución de problemas.
• Desarrollado por M. McGonick y R. Gerson (1985).
• Puede ser utilizado tanto como evaluación inicial, como también recurso en el proceso.

• ¿Con qué personas vives en la actualidad? Martha Aleida Bedoya (Madre), Alexander Toro (Padre) y Juan Alberto Molina (Esposo)

• ¿Quién o quienes aportan para el sustento en los gastos de tu familia? Juan Alberto Molina (Esposo), Ángela María Toro Bedoya y Doris Toro Bedoya.

• ¿Cómo describes las relaciones en tu familia? Familia que se enmarca en amor, el respeto y la comprensión.

ENTORNO SOCIAL:

• ¿Qué sueles hacer en tus ratos libres? La estudiante informa que en sus ratos libres comparte siempre con su familia y amigos, visitan centros comerciales con sus padres, hermana y esposo, comen helado, van de paseo, se divierten en familia.

• ¿Actualmente participas en alguna actividad comunitaria o social en tu barrio? No

PERSONAL

• ¿Cuáles son tus principales cualidades y tus principales defectos?

Cualidades: Responsabilidad y respeto, lealtad.

Defectos: El Mal genio e impaciencia.

• ¿Cuáles son tus metas a corto y largo plazo? A corto plazo tener un bebé, continuar con su proceso formativo y a largo plazo ser administradora de empresas, buena hija, buena hermana y buena esposa.

EVALUACIÓN DE INCIDENTES CRÍTICOS SEGÚN HABILIDADES ESPECÍFICAS

TOLERANCIA A LA TENSIÓN

• Menciona alguna situación en donde hayas sentido que te sales de control, ¿cómo lo manejaste?

La jefa la saca de control ya que en ocasiones es irrespetuosa, temperamental, tiene una forma de estresarse y estresar a sus subalternos, se dirige de mala manera a los trabajadores, los juzga, los presiona, los cuestiona, en ocasiones la estudiante se siente presionada injustamente, debido al mal manejo del tono de voz de su jefa y esto la molesta, por ende y en defensa la estudiante responde argumentando su opinión, pero por esto su jefa piensa que ella es muy rosera porque le contesta.

• De uno a diez, ¿cuánto te califica en paciencia? la estudiante se califica en nivel 6

Saber escuchar
Organización
Actitud Positiva
Creatividad: Debididad en la estudiante
Respeto: Fortalece en la estudiante

• Describe una situación en la que hayas realizado un trabajo en equipo y este haya sido un éxito, qué papel desempeñaste, ¿qué hicieron los otros y qué resultados arrojó? Cuando trabajaba en MABE, ella aportaba ideas en organización del equipo de trabajo (logística), y fue asignada como líder para de equipo, al ser tan eficiente y proactiva, lograron como equipo, cumplir las expectativas de sus jefes.

VOCACIONAL

• ¿Qué es lo que mejor sabes hacer? Ser amiga y saber escuchar.

• ¿Tienes experiencia laboral? ¿En qué? Si, tiene experiencia laboral en mercadería, ventas, área administrativa, facturación y liderazgo.

EMPRESA	<u>Mabe Colombia</u>
FUNCIONES	<u>Mercaderista, vista a punto de ventas, exhibición de producto, etc.</u>
TIEMPO LABORADO	<u>5 años</u>
MOTIVO DEL RETIRO	<u>Otra oferta laboral</u>

EMPRESA	<u>Electro Japonesa SAS</u>
FUNCIONES	<u>Vendedora del eje cafetero</u>
TIEMPO LABORADO	<u>Año y medio</u>
MOTIVO DEL RETIRO	<u>Retiro voluntario</u>

¿Recuerdas algún reconocimiento y la causa del mismo por parte de algún jefe? En MABE se ganó un viaje a San Andrés por ser la mejor mercaderista del eje cafetero.

¿Recuerdas algún llamado de atención importante y la causa del mismo por parte de algún superior? una vez en MABE por incumplimiento de horario (perdió la nooción del tiempo y llegó tarde)

¿En qué te gustaría trabajar? La parte administrativa en la empresa actual u otra.

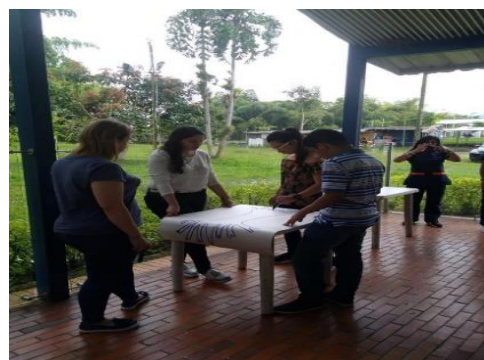
¿En qué no? No quiere volver a trabajar en ventas.

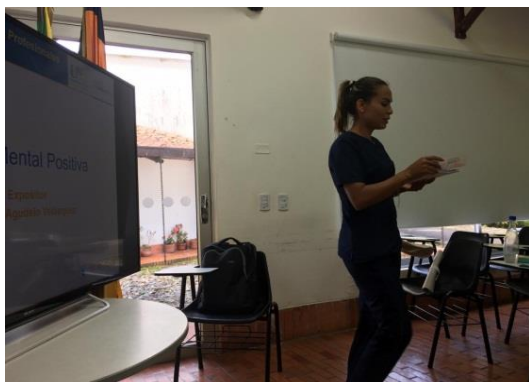
• ¿Cuál ha sido el trabajo más agradable que has tenido y por qué? El trabajo en TRIPOLAR Colombia (instalaciones eléctricas), tenía un departamento de mercadeo, donde le hacían la publicidad a ARA, había un buen trabajo en equipo y se compartía muchos compañeros.

• ¿Cuál ha sido el más aburrido y por qué? No tanto lo aburrido, si no lo difícil sobrellevar el ambiente laboral (Trabajo Actual).

Firma Entrevistado: _____ Firma Entrevistador: _____

Anexo 7 Registro Fotográfico







Declaración de Derechos de Propiedad Intelectual

Los autores de la presente propuesta manifestamos que conocemos el contenido del Acuerdo 06 de 2008, Estatuto de Propiedad Intelectual de la UNAD, Artículo 39 referente a la cesión voluntaria y libre de los derechos de propiedad intelectual de los productos generados a partir de la presente propuesta. Asimismo, conocemos el contenido del Artículo 40 del mismo Acuerdo, relacionado con la autorización de uso del trabajo para fines de consulta y mención en los catálogos bibliográficos de la UNAD.